

**Nistor Laura**

# **Életminőség**

**Bevezető fogalmak  
és megközelítések**

**Presa Universitară Clujeană**

**NISTOR LAURA**

## **ÉLETMINŐSÉG**

**BEVEZETŐ FOGALMAK ÉS MEGKÖZELÍTÉSEK**



**NISTOR LAURA**

# **ÉLETMINŐSÉG**

**BEVEZETŐ FOGALMAK ÉS MEGKÖZELÍTÉSEK**

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ**

**2014**

***Referenți științifici:***

**Prof. univ. dr. Ambrus Zoltán**

**Conf. univ. dr. Müller-Fabian Andrea**

**ISBN 978-973-595-788-9**

**© 2014 Autoarea volumului. Toate drepturile rezervate.  
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mij-  
loace, fără acordul autoarei, este interzisă și se pedepsește  
conform legii.**

**Universitatea Babeș-Bolyai**

**Presa Universitară Clujeană**

**Director: Codruța Săcelean**

**Str. Hasdeu nr. 51**

**400371 Cluj-Napoca, România**

**Tel./fax: (+40)-264-597.401**

**E-mail: [editura@editura.ubbcluj.ro](mailto:editura@editura.ubbcluj.ro)**

**<http://www.editura.ubbcluj.ro>**

## Tartalomjegyzék

---

Cuprins / 5

Contents / 9

Bevezető / 13

Az életminőség fogalma / 17

Magától értetődő – nehezen meghatározható / 17

Életminőség mikro- és makroszinten / 18

Az objektív és a szubjektív életminőség / 21

Allardt holisztikus megközelítése / 23

Kérdések, feladatok / 25

Hasznos oldalak / 34

Életszínvonal és jólét. Jólét, elégedettség és boldogság / 35

A jólét és az életszínvonal / 35

Jólét, elégedettség és boldogság / 41

Kérdések, feladatok / 45

Hasznos oldalak / 55

Társadalmi jelzőszámok / 57

A jelzőszámokról általában / 57

A jólét jelzőszáma, a GDP / 59

MEW, ISEW, GPI mint korrigált GDP-számítások / 63

Kompozit indexek: HDI, BLI, EIU / 65

Kérdések, feladatok / 68

Hasznos oldalak / 72

A szubjektív jóllét mérése / 73

Elégedettség és boldogságmércék / 73

SWLS – Satisfaction with Life Scale / 74

Boldogságmércék / 77

Szubjektív jóllét a makroszinten / 79

Más mutatók a szubjektív jóllét mérésére / 81

Kérdések, feladatok / 84

Hasznos oldalak / 91

A szubjektív jóllétet magyarázó megközelítések / 93

Szubjektív jóllét és jövedelem / 93

Jövedelem és boldogság a makroszinten / 100

A szubjektív jóllétet magyarázó elméletek csoportosítása / 101

Kérdések, feladatok / 104

Hasznos oldalak / 111

Az egészség mint az életminőség dimenziója / 113

Az egészség meghatározása / 113

Az egészség dimenziói és indikátorai / 115

Egészség és szubjektív jóllét / 120

Kérdések, feladatok / 125

Hasznos oldalak / 131

Munka és életminőség / 133

A munka mint az életminőség összetevője / 133

Munkanélküliség, nyugdíjas státusz és életminőség / 137

Kérdések, feladatok / 141

Hasznos oldalak / 148

Társadalmi tőke és életminőség / 149

Társadalmi tőke és szubjektív jóllét / 149

Család és szubjektív jóllét / 154

Vallás és szubjektív jóllét / 159

Kérdések, feladatok / 162

Hasznos oldalak / 167

Könyvészet / 169

Rezumat / 177

Abstract / 179





## Cuprins

---

Contents / 9

Introducere / 13

Conceptul de calitate a vieții / 17

Ușor de înțeles – greu de definit / 17

Calitatea vieții la nivel micro și macro / 18

Calitatea obiectivă și calitatea subiectivă a vieții / 21

Abordarea holistică a calității vieții la Allardt / 23

Întrebări, exerciții / 25

Resurse utile / 34

Standardul de viață și bunăstarea. Bunăstarea subiectivă, satisfacția cu viața și fericirea / 35

Bunăstarea și standardul de viață / 35

Bunăstarea subiectivă, satisfacția și fericirea / 41

Întrebări, exerciții / 45

Resurse utile / 55

Indicatorii sociali / 57

Despre indicatori la modul general / 57

Indicatorul bunăstării: GDP-ul / 59

MEW, ISEW, GPI – calcule alternative la GDP / 63

Indicatori compuși: HDI, BLI, EIU / 65

Întrebări, exerciții / 68

Resurse utile / 72

Măsurarea bunăstării subiective / 73

Măsurători ale satisfacției și fericirii / 73

SWLS – Satisfaction with Life Scale / 74

Măsurători ale fericirii / 77

Bunăstarea subiectivă la nivel macro / 79

Alți indicatori / 81

Întrebări, exerciții / 84

Resurse utile / 91

Abordări teoretice cu privire la bunăstarea subiectivă / 93

Venitul și bunăstarea subiectivă / 93

Bunăstare și fericire la nivel macro / 100

Clasificarea teoriilor cu privire la bunăstarea subiectivă / 101

Întrebări, exerciții / 104

Resurse utile / 111

Sănătatea ca dimensiune a calității vieții / 113

Definirea sănătății / 113

Dimensiuni și indicatori / 115

Sănătatea și bunăstarea subiectivă / 120

Întrebări, exerciții / 125

Resurse utile / 131

Munca și calitatea vieții / 133

Munca – o dimensiune a calității vieții / 133

Șomajul, statutul de pensionar și calitatea vieții / 137

Întrebări, exerciții / 141

Resurse utile / 148

Capitalul social și calitatea vieții / 149

Calitatea vieții și bunăstarea subiectivă / 149

Familia și bunăstarea subiectivă / 154

Religia și bunăstarea subiectivă / 159

Întrebări, exerciții / 162

Resurse utile / 167

Bibliografie / 169

Rezumat / 177

Abstract / 179



## Contents

---

Introduction / 13

The concept of life quality / 17

Easy to understand – hard to define / 17

Quality of life on the macro- and micro-level / 18

Objective and subjective quality of life / 21

Allardt's holistic approach / 23

Questions, exercises / 25

Useful resources / 34

Standard of living and welfare. Wellbeing, satisfaction and happiness / 35

Standard of living and welfare / 35

Wellbeing, satisfaction and happiness / 41

Questions, exercises / 45

Useful resources / 55

Social indicators / 57

About social indicators in general / 57

GDP as an indicator of welfare / 59

MEW, ISEW, GPI – alternative indices / 63

Composite indices: HDI, BLI, EIU / 65

Questions, exercises / 68

Useful resources / 72

Measuring subjective well being / 73

Satisfaction and happiness measures / 73

SWLS – Satisfaction with Life Scale / 74

Happiness measures / 77

Wellbeing on the macro-level / 79

Other indices of wellbeing / 81

Questions, exercises / 84

Useful resources / 91

Theoretical approaches of subjective wellbeing / 93

Income and subjective wellbeing / 93

Wellbeing on the macro-level / 100

Classification of the theories about subjective wellbeing / 101

Questions, exercises / 104

Useful resources / 111

Health as a life domain / 113

Definitions of health / 113

Dimensions and indices / 115

Health and subjective wellbeing / 120

Questions, exercises / 125

Useful resources / 131

Work as a life domain / 133

Work and quality of life / 133

Unemployment, retirement and subjective wellbeing / 137

Questions, exercises / 141

Useful resources / 148

Social capital as a life domain / 149

Social capital and subjective wellbeing / 149

Family and subjective wellbeing / 154

Religion and subjective wellbeing / 159

Questions, exercises / 162

Useful resources / 167

References / 169

Abstract in Romanian / 177

Abstract in English / 179





## Bevezető

---

Az életminőség egy összetett, sokdimenziós fogalom, amely nem csak diffúz módon foglalja magában az általában vett étellel való elégedettséget, hanem azt is feltételezi, hogy az életünk szinte végtelen számú területeivel kapcsolatban is feltárjuk a minőség és az elégedettség helyzetét. Éppen ezért az életminőség kutatása egy olyan vállalkozás, amely közvetett módon feltételez egy sor előzetes szociológiai ismeretet, kezdve a közvéleményszociológiától és szociálpszichológiától egészen a statisztikai módszertanig és szociálpolitikákig. Jegyzetet írni életminőségből tehát nem egy egyszerű vállalkozás, mivel egy tökéletes könyvnek tulajdonképpen számos szakágazat fölé helyezkedve, ezekből elméletet, módszertant és empíriát átemelve kellene összegeznie az egyes életterületek minőségének kutatásával kapcsolatos elvárásokat, elméleti és gyakorlati kihívásokat.

Adva ez a komplex helyzet, a jelen tankönyv megpróbált egy ízelőt nyújtani, azaz *bevezetni* az életminőség néhány olyan specifikus fogalom- és eszköztárába, amelyek sajátosan meghatározzák a diszciplína paradigmáit. A könyvünk első fejezeteiben tehát definiáljuk az életminőség fogalmát, meghatározzuk az objektív és a szubjektív életminőséget és a két irányzaton belüli fontosabb koncipiálásokat, mint például az életszínvonal, a jóllét, az étellel való elégedettség, boldogság stb.

Az életminőség kutatása rendkívül gyakorlatias, hisz a munka lényege a társadalmi riportok megalkotása, ehhez meg az szükséges, hogy a kutatók fel- és megmérjenek, összegezzenek, trendeket állítsanak fel. Ebben a kontextusban a jegyzet a társadalmi jelzőszámok manapság rendkívül bonyolult és szinte végeláthatatlan rengetegéből ragadja ki azokat az indikátorokat, amelyek ismerete elengedhetetlen az életminőség-kutatásokban.

Ugyancsak bevezető jelleggel érintünk olyan bonyolult problémákat, mint a pénz összefüggése a boldogsággal (boldogságparadoxon), az életkörülményekhez való alkalmazkodás fontossága az étellel való elégedettség szempontjából, a referenciacsoport jövedelmének fontossága a saját életminőségem szempontjából stb. Próbálunk tehát megvizsgálni néhány kapcsolati jelenséget a szubjektív életminőség aspektusai és az objektív életkörülmények között.

Végül – illusztratív jelleggel – az életminőség három fontos összetevőjét: az egészséget, a munkát és a társadalmi tőkét, valamint és ezeknek életminőséget alakító szerepét vesszük át, szinte folyamatosan azt kérdezgetve, hogy az objektív anyagi helyzet mellett, miért annyira fontosak ezek a dimenziók a szubjektív jóllétünkre nézve.

Az elsősorban a Sapientia – Erdélyi Magyar Tudományegyetem diákjai számára készült jegyzetnek azon túl, hogy bevezeti a diákokat az életminőséggel kapcsolatos vizsgálódásokba, néhány pedagógiai vonatkozása is van, amely a jegyzet struktúrájában is megjelenik. A jegyzet célja, hogy eszközt adjon a diákoknak a tanuláshoz, az egyes fejezeteknek tehát nem az a céljuk, hogy kimerítsenek egy-egy témát, hanem az, hogy bevezessenek a témába és felkeltsék a diákok érdeklődését. Utóbbit segítik elő a fejezetek végén található összegző kérdések és feladatok is, amelyek nem csak a kreatív és interaktív ismétlést ösztönzik,

hanem kapcsolódó kulcsszövegek részleteit tárják a diákok elé, arra ösztönözve őket, hogy továbbgondolják a szövegrészletet, és továbbkeressék a teljes szövegeket és vizsgált témákat. Ehhez nyújtanak segítséget fejezetek végén található web-források is.

Jelen könyv tehát önmagában véve egy minimál csomag az életminőség megismerésére, a kérdések és feladatok, a továbbgondolt és továbbolvasott szövegek által ugyanakkor lehetőség nyílik az ismeretek bővítésére. Jelen könyvet tehát *nem megtanulni*, hanem *továbbgondolni kell*.



## Az életminőség fogalma

---

### **Magától értetődő – nehezen meghatározható...**

Az életminőség kifejezés a mindennapi szóhasználatunk része, gyakran utalunk arra, hogy valakinek – vagy éppen saját magunknak – jó, rossz, elfogadható az életminősége, vagy arra, hogy X, Y-nak, vagy éppen egy országnak, romlott vagy javult az életminősége. Naponta halljuk a kifejezést a híradásokban, és a reklámokban, ahol egy-egy termék kapcsán gyakran felmerül, hogy megvásárlása esetén javulni fog az életminőségünk vagy sikerül tovább megőriznünk minőségi életünket.

A mindennapi szóhasználaton túl a fogalom számos diszciplínában felmerül: az orvoslásban és az egészségtudományokban, a pszichológiában és a szociológiában, a közgazdaságban és a politikatudományokban is kulcsfogalomként tekintenek az életminőségre (pl. Seed és Lloyd, 1997).

Akár a fogalom mindennapi vagy szakmai alkalmazását tekintjük, általában véve elmondható, hogy az életminőség olyan tényezők összességét jelenti, amelyek egyének és/vagy kisebb-nagyobb csoportok szükségleteit és/vagy elvárásait tartalmazzák. Ha tehát megvásárolunk valamit és ezáltal kielégítjük valamely szükségletünket, javul az életminőségünk, jobban fogjuk érezni magunkat; amennyiben egy közösségben megnövekedik a társadalmi tőke, vagy javul a gazdasági helyzet, jobbra fordul az életminőség; amennyiben sikerül leküzdeni egy betegséget vagy

egy városban, országban javul az egészségügyi ellátás, helyreáll, illetve javul az egyének életminősége stb.

*Az életminőség különböző szükségleteink kielégítésének a függvénye.*

Az életminőség tehát egy pozitív töltettel rendelkező fogalom, amely a szükségletekkel kapcsolatos egyéni és/vagy normatív elvárásoknak felel meg, és

amely nagyvonalakban azt tükrözi, hogy az egyes szükségletek kielégítésének függvényeként hogyan érezzük magunkat, illetve, hogy a normatív elvárásokkal összevetve, milyennek mondható az egyének és/vagy csoportok társadalmi-gazdasági-érzelmi-fizikális helyzete.

Amennyiben az életminőség fogalmára komplexebb, szakszerűbb módon akarunk utalni, maga a fogalom is összetettebbé, nehezebben meghatározhatóvá válik. Az alábbiakban azokat a szempontokat vesszük számba, amelyek mentén az életminőség sokdimenziós, komplex fogalommá válik.

## **Életminőség mikro- és makro-szinten**

Az egyik szempont, ami bonyolítja az életminőség szakmai meghatározását, az a *mikro-* és a *makroszint* szembeállítása. Mikro-, azaz egyéni szinten az életminőség viszonylag könnyen meghatározható, hisz minden egyénnek létezik egy benyomása arról, hogy éppen jól, vagy rosszul érzi magát, mitől érezné jobban magát, mitől fél stb., azaz közvetett módon viszonylag könnyen képet tud mutatni – úgy magának, mint egy kérdezőbiztosnak – azzal kapcsolatban, hogy milyen az életminősége. Ebből azonban még mindig nem következik az, hogy sikerül egy általános érvényű

meghatározást adnunk az életminőségnek, ugyanis az egyes személyek életminősége nagyon eltérő lehet, hisz egyénenként más és más dolgok járulhatnak hozzá az egyéni életminőség szinten tartásához, növeléséhez vagy éppen csökkenéséhez. Életünk igen bonyolult, számos életterületet és szükségletet feltételez, amelyek fontossága egyénenként változik, következésképpen az egyes életterületek helyzete egyénenként más és más hozadékkal rendelkezik az életminőségre nézve. Például a család mint életterület nem minden személy életében jelent egyenlő fontosságot: egy családcentrikus személy esetében a családi élet megromlása boldogtalansághoz, elégedetlenséghez vezet, azaz rontja az egyén életminőségét. Ezzel szemben egy autonóm, kevésbé családcentrikus személy életminőségét a családi életében beállt negatív változás kevésbé vagy rövidebb távon érinti negatívan. *Az életminőséget tehát mikro-szinten is nehéz megragadnunk, hiszen egyénenként változnak azok az elvárások és szükségletek, amelyek kielégítésének függvénye az életminőség.*

Makro-, azaz társadalmi szinten a helyzet bonyolultabb, hisz egy-egy társadalom életminőségét nem csak az egyéni életminőségek aggregátuma határozza meg, hanem olyan intézményi vonatkozások is, mint a politikai rendszer, a makrogazdasági helyzet, az egészségügyi ellátás, az emberek közötti bizalom stb. Ezekről képet alkotni viszont nem csak úgy lehet, hogy megkérdezzük az egyének véleményét, hanem úgy is, hogy az egyes életterületekkel kapcsolatban meghatároznak egy sor normatívát, elvárás-rendszert, amelyek függvényében értékelhetővé válik az egyes területek minősége.

Mindebből következik, hogy az életminőség könnyebb meghatározhatósága végett szükség van e sokdimenziós fogalom lebontására életterületekre, vagy másképpen mondva: életfeltételekre.



*Az életminőség könnyebb meghatározása végett az életet életterületekre osztjuk fel, és ezeknek külön-külön vizsgáljuk a minőségét.*

Ezzel kapcsolatban már a korai életminőség-kutatásokban meghatároztak néhány olyan életfeltételt, amelyekkel kapcsolatban kidolgoztak egy sor normatív elvárást, illetve amelyekkel kapcsola-

latban vizsgálták az egyének elégedettségét (pl. Seed és Lloy, 1997, Utasi, 2007 stb.).

*Az életminőség kutatásával Európában az EUROFOUND Alapítvány foglalkozik.*

*Romániában az életminőséget a bukaresti Életminőség Kutató Intézet (Institutul de Cercetare a Calității Vieții, ICCV) vizsgálta szisztematikusan.*

Napjainkban az európai életminőséget vizsgáló *Eurofound Alapítvány*<sup>1</sup> a *European Quality of Life Survey* kutatássorozatában az alábbi életterületeken vizsgálja az életminőség helyzetét: egészség, foglalkoztatás, jövedelmi helyzet, oktatás, család,

társadalmi részvétel, lakhatás, környezet, közlekedés, biztonság, szabadidő, és az élettel való elégedettség.

Amint a fenti felsorolásból is látható, az életterületekkel kapcsolatban nem csak a normatív, objektív mérőszámokban megragadható minőségmutatókat, hanem az egyes életterületek helyzetének egyének általi, szubjektív értékelését is feltérképezik, leggyakrabban arra keresve a választ, hogy az egyének mennyire elégedettek a specifikus életkörülményeikkel, vagy általában véve az életükkel.

---

<sup>1</sup> European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (<http://www.eurofound.europa.eu/>)

## Az objektív és a szubjektív életminőség

Az életminőség-kutatásokban az egyik legfontosabb dichotómia az *objektív* és a *szubjektív* életminőség megkülönböztetésére vonatkozik, úgy a fogalom meghatározását, mint mérési módját illetően.

Az objektív megközelítés az életminőséget tulajdonképpen *jólétként* (*welfare*) értelmezi, míg a szubjektív megközelítésben az életminőség a *jólét* (*wellbeing*) szinonimájaként jelentkezik.

A jólét tulajdonképpen a Skandináv Iskola paradigmájának felel meg és azt feltételezi, hogy az életminőség az objektíven rendelkezésre álló erőforrások függvénye, mint például az anyagi jellegű erőforrások (pénz-, ingatlanok stb.), társadalmi tőke, tudás, fizikai és pszichikai egészség stb. (Erikson, 1993). A jólét-paradigma tehát az életminőséget materialista (anyagi) értelemben ragadja meg, az egyes életterületek helyzetének értékelésére egyrészt normatív, objektív kritériumokat, másrészt objektív mérőszámokat, úgynevezett társadalmi indikátorokat fejlesztettek ki, amelyek számszerűsítve – és a normatív kritériumokhoz viszonyítva – megragadják és kifejezik az egyes életterületek helyzetét (Erikson, 1993). Ebben a megközelítésben az életminőség értékelése explicit kritériumrendszerrel feltételez, amelyeket pártatlan külső értékelésekhez lehet rendelni (Fekete, 2006 – idézi Sörös, 2013).

*A jólét értelmében az életminőség erőforrásaink függvénye.*

A jólét-paradigmát az életminőséget vizsgáló Amerikai Iskolához kapcsolják, a megközelítés lényege pedig az, hogy az életminőség sokkal inkább megragadható az életfeltételek egyéni,

szubjektív értékelései által, mint a normatív elvárásokhoz viszonyított objektív mérőszámokon keresztül (pl. Diener, 1984, Veenhoven, 1993). A jóllét-paradigma tehát úgy látja, hogy az életminőség az egyéni tapasztalatokon múlik (vö: *the quality of life must be in the eye of the beholder* – Campbell, 1972 – idézi Rapley, 2003), az életminőség legmegbízhatóbb értékelői tehát maguk az egyének.

Mindebből következik, hogy a jóllét-paradigma az életminőséget szubjektív mutatókkal értékeli, amelyek

*A jóllét értelmében az életminőség az objektív életfeltételek szubjektív (és ezért egyénenként változó) értékeléseinek felel meg.*

leginkább azt vizsgálják, hogy az egyes életterületeket az egyének *hogyan értékeli*, az egyes életterületekkel kapcsolatban az egyének *mennyire elégedettek*, illetve életterületeik helyzetének függvényében, vagy általában véve, az egyének *mennyire boldogok*.

Mindkét megközelítésnek vannak előnyei és hátrányai: az objektív megközelítések estében a mérések pontosabbak, a mérőszámok pedig magasabb fokú megbízhatósággal rendelkeznek, az adatok térben és időben jobban összehasonlíthatók; a szubjektív mérések ezzel szemben kevésbé precízek, az egyének elégedettség- és boldogságérzése sok esetben függ a pillanatnyi lelkiállapottól, és az sem elhanyagolható, hogy számos esetben igen nehéz egy gyors választ adni a kérdezőbiztos azon kérdésére, hogy például az utóbbi hónapban hányszor éreztem magam boldognak stb.; de amíg az objektív mutatók keveset árulnak el az életfeltételek egyéni megéléséről, addig a szubjektív mutatók pontosan arra mutatnak rá, hogy a jólétet mennyire élik meg jóllétként, pszichikai komfortként a kérdezettek (pl. Zapf, 1984).

Következésképpen napjainkban egyre inkább az életminőség integratív szemlélete válik elfogadottá, amely figyelembe veszi úgy az életfeltételek objektív helyzetét, mint az objektív helyzetek szubjektív megélését. Utasi Ágnes (2007) szavaival élve az életminőséget egy átfogó, *holisztikus szemlélettel* lehet leginkább megragadni, és úgy definiálhatjuk, mint *az objektív életfeltételek keretein belül formálódó elégedettség szintjét, az objektív létfeltételek megélését, érzékelését.*

A holisztikus szemlélet mellett szólnak azok az empirikus adatok, amelyek egyre inkább azt jelzik, hogy a jólét objektív helyzete nem minden esetben jár kéz a kézben a

*Az életminőség holisztikus megközelítése értelmében az objektív életfeltételeket és ezek szubjektív megélését egyaránt figyelembe kell vennünk.*

jóllét helyzetével (pl. Zapf, 1984), azaz a gazdasági-materiális jólét nem minden esetben jelent pszichikai jóllétet, illetve a fokozódó jóllétet nem követi lineárisan a jóllét növekedése.

## **Allardt holisztikus megközelítése**

Erik Allardt az 1970-es években folytatta a *Comparative Scandinavian Welfare Study* nevű kutatását (Allardt, 1993), amelyben a jóléttel, illetőleg a jólléttel kapcsolatban, a maslowi elmélethez hasonlóan, három alapvető szükségletet határozott meg, mindegyikhez rendelve objektív és szubjektív mutatókat: *birtoklás (having) – szeretet (loving) – létezés (being).*

A magyar szakirodalomban többek közt Utasi Ágnes (2000) tolmácsolásában olvashatjuk az Allardt-modellt, amelynek lényege, hogy a szerző a három szükségletet hierarchikusan, bár

egymástól függetlenül vázolja fel, kezdve a materiális szükségletekkel, folytatva a szociális szükségletekkel és bezárva a személyes fejlődés szükségleteivel.

A *materiális szükségletek* a birtokolt, anyagi jellegű és nem személyes erőforrásoknak és szükségleteknek felelnek meg, mint a táplálék, lakás, egészség és környezet állapota stb. A szint objektív mérőszámaiként az életszínvonal és a környezeti állapot objektív jelzőszámai jelennek meg, szubjektív indikátorként pedig az ezekkel való elégedettség mértéke szolgál.

A *szociális szükségletek* a másokhoz fűződő kapcsolatok minőségét és mennyiségét feltételezik, tehát tulajdonképpen a társadalmi tőkére vonatkoznak. A szint objektív indikátoraiként a kapcsolatok mennyisége, a másokkal való szocializálódási gyakoriság stb. szolgál, szubjektív mutatókként a kapcsolatokkal való elégedettség, végső soron a boldogság szolgál.

A *létezés* mint legfelsőbb szükséglet a személyi fejlődés kiteljesedésének, az önmegvalósításnak felel meg, és azt fejezi ki, hogy az egyénnek mennyire sikerült kiteljesítenie önmagát az adott társadalmi körülményeken belül. Objektív szinten a mérőszámok a társadalomhoz fűződő viszony mérőszámaival (pl. mennyire szólhat bele az egyén az őt érintő társadalmi döntésekbe), szubjektív oldalon az elidegenedettség érzésében ragadható meg ez a szükséglet.

Összegezve e bevezető fejezetet, elmondhatjuk, hogy az életminőség fogalma napjaink szóhasználatában igen gyakran előfordul, mégis nehéz meghatározni. A különböző diszciplínák az életminőséget egy sokdimenziós fogalomként határozzák meg, amely arra vonatkozik, hogy az egyének és/vagy a társadalmak szükségletei mennyire vannak kielégítve, illetve, hogy az egyének mennyire elégedettek a szükségleteik kielégítésének a mértékével. Ilyen értelemben az életminőség definíciójának fontos része az

objektív és a szubjektív megközelítés, azaz a jólét és a jóllét szembeállítás: amíg előbbi az életminőséget főleg anyagi erőforrások függvényeként határozza meg, addig utóbbi esetben az a lényeg, hogy az egyének mennyire elégedettek a rendelkezésükre álló jóléttel.

## **Kérdések, feladatok**

---

1. Fogalmazzuk meg, miért képez komplex fogalmat az életminőség!
2. Vázoljuk fel, hogy miben különbözik egymástól az életminőség objektív és szubjektív megközelítése!
3. Válasszunk ki néhány tetszőleges életterületet és ezekkel kapcsolatban határozzuk meg, hogy mire fókuszálnának az objektív, szubjektív, makro-, illetve mikro-szintű megközelítéseik.
4. Allardt holisztikus szemlélete alapján vázoljuk fel, hogy milyen objektív, illetve szubjektív mutatókkal ragadhatóak meg a birtoklás, szeretet és létezés szükségletei!
5. Olvassuk el az alábbi meghatározásokat és értelmezzük őket, figyelve arra, hogy az életminőség melyik oldalára fókuszálnak a definíciók, illetve mennyire érhető tetten bennük az életminőség holisztikus szemlélete:

*„Az életminőség fogalomnak jelenleg két jelentése van: azon feltételek megléte, amelyeket szükségesnek tartunk a jó élethez, és a jó élet, mint olyan gyakorlata.”*  
(Veenhoven, 1995)

*„Az életminőség mindazon vívmányok használatának szinonimája, melyeket egy működő gazdaság nyújt, hogy emberhez méltó életet élhessünk egy ipari társadalomban. A népesség javakkal és szolgáltatásokkal való materiális ellátásán túl épp így ide tartozik a nagyobb egyenlőség és igazságosság, esélyegyenlőség az oktatásban és foglalkoztatásban, az igazságos jövedelemelosztás, a munka világának humanizálása és sok egyéb.”*  
(Fuchs-Heinritz és tsai., 2007)

*„Az életminőség egy többdimenziós koncepció, amely egyaránt átfogja a materiális és immateriális, objektív és szubjektív, egyéni és kollektív komponenseket, és a jobb-at hangsúlyozza a több-el szemben.”*  
(Schafer és tsai., 2003).

*„Életminőségen először is jobb életfeltételeket értünk, amelyek összefüggnek a pozitív szubjektív közérzettel. Az egyének és csoportok életminőségét az egyes életfeltételek és a szubjektív közérzet komponenseinek összessége határozza meg.”*  
(Glatzer-Zapf, 1984)

Az idézetek forrása: Sörös (2013: 11-13)

6. A romániai Életminőség Kutató Intézet (ICCV) honlapján<sup>2</sup> a következő szöveg jelenik meg azokkal az életterületekkel kapcsolatban, amelyek vizsgálatán keresztül megragadhatjuk az általában vett életminőség helyzetét. Jegyezzük meg az ICCV-kutatásban vizsgált fontosabb életterületeket és a kutatás legfontosabb céljait!

*„Calitatea vieții în România este un program major de cercetare care are următoarele obiective:*

- *Crearea unei imagini complete tip diagnoză asupra calității vieții populației, precum și pe diferitele componente:*
  - *condițiile materiale;*
  - *sănătatea;*
  - *ocuparea;*
  - *educația;*
  - *viața de familie;*
  - *locuirea;*
  - *serviciile publice;*
  - *serviciile sociale;*
  - *bunăstarea subiectivă, și altele.*
- *Monitorizarea schimbării sociale în diferitele domenii investigate.*
- *Explorarea inter-relaționării între variatele componente ale vieții, în scopul înțelegerii modului în care acestea se articulează și contribuie la o viață de calitate.*
- *Identificarea grupurilor sociale vulnerabile și caracterizarea calității vieții acestora.”*

---

<sup>2</sup> <http://www.iccv.ro/node/151>



7. Az Eurofound Alapítvány európai életminőséget vizsgáló kutatásával (*European Quality of Life Survey, EQLS*<sup>3</sup>) kapcsolatban olvassuk el az alábbiakat és foglaljuk össze a kutatás legfontosabb céljait! Válaszoljunk az alábbi kérdésekre: Miért tekinthető szisztematikus kutatásnak az EQLS? Melyek az EQLS által vizsgált életterületek? Hogyan jelenik meg a kutatásban a holisztikus szemlélet?

*„Ez a négyévente elvégzett, egyedülálló pán-európai felmérés egyaránt vizsgálja az európai polgárok életének objektív körülményeit és azt, hogy hogyan vélekednek ezekről a körülményekről és általában az életükről. Kérdések széles körét öleli fel, így a foglalkoztatást, a kereseteket, a képzettséget, a lakáskörülményeket, a családot, az egészséget, valamint a munka és a magánélet egyensúlyát. Szubjektív témákkal is foglalkozik, mint például az emberek boldogságérzetének szintje, hogy mennyire elégedettek az életükkel, illetve hogyan értékeli a társadalom minőségét.*

*Ez a rendszeresen elvégzett felmérés az emberek életminőségében az idő múlásával bekövetkező fontos tendenciák feltérképezésére is alkalmas. A korábbi felmérések rámutattak például arra, hogy a gazdasági válság kezdete óta az emberek nehezebben tudnak megélni a fizetésükből. Számos országból jelezték, hogy nőtt a feszültség a különböző etnikai csoportokhoz tartozó emberek között. Európa-szerte az is megfigyelhető, hogy az emberek kevésbé bíznak kormányukban, mint korábban. A legnagyobb örömet továbbra is a családi élet és a személyes kapcsolatok jelentik.*

---

<sup>3</sup> [http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/index\\_hu.htm](http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/index_hu.htm)

*Az évek során az európai életminőség-felmérés eredményei értékes mutatókká váltak, amelyek kiegészítik a gazdasági növekedés és az életminőség olyan hagyományos mutatóit, mint például a GDP vagy a keresetek. Az európai életminőség-felmérés mutatói a GDP-hez hasonlóan egyértelműek és megfelelők, ugyanakkor jobban magukban foglalják az előrehaladás környezeti és társadalmi aspektusait, így könnyen belefoglalhatók a döntéshozatalba és figyelembe vehetők az Európai Unióban zajló uniós és nemzeti szintű nyilvános vitafolyamatok során.*

*Az egyes felmérések keretében a felnőtt népességből egy tetszőleges mintacsoportot választanak ki személyes elbeszélgetéshez.”*

Forrás:[http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/index\\_hu.htm](http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/index_hu.htm)

8. A European Quality of Life Survey (EQLS) legutóbbi, 2011/2012-es adatfelvételének legfontosabb következtetéseit az alábbi módon fogalmazza meg az Eurofound Alapítvány<sup>4</sup>. Jegyezzük meg ezeket a fontosabb következtetéseket és vegyük fontolóra, milyen lehetséges okok húzódnak meg a tényállások mögött!

*„A felmérés több mint 20%-os visszaesést mutat egyes uniós tagállamokban az emberek optimizmusának és boldogságának szintjében, a megkérdezettek több mint egyharmada pedig azt is jelezte, hogy az elmúlt öt évben pénzügyi helyzetük rosszabbodott. Ezek az adatok - néhány*

---

<sup>4</sup> [http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/2011/index\\_hu.htm](http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/2011/index_hu.htm)

érdekes kivétellel - nagymértékben tükrözik a gazdasági realitást: az emberek Dániában és Svédországban a legoptimistábbak, míg Görögországban, Olaszországban és Portugáliában a legkevésbé azok. A társadalmi helyzet napjainkban az Európai Unióban bonyolultan összetett képet mutat. A 2007-ben végzett legutolsó felmérés óta több olyan ember szembesül munkanélküliséggel, adóssággal, lakhatási bizonytalansággal és a szolgáltatásokhoz való hozzáférés lehetetlenségével, akiknek jó keresete és jó minőségű lakása volt.

A felmérésből az is kiderül, hogy sok ember nehezebben él meg a fizetéséből: a megkérdezettek 7%-a számára 'nagyon nehéz' a fizetésből megélni. Ebben a tekintetben a tagállamok között jelentős különbségek vannak: Görögországban ez az arány 22%, míg Finnországban 1%. Az európaiak többsége (70%) egy családtagtól vagy rokontól kérne kölcsön, ha sürgősen pénzre lenne szüksége. 12% egy baráttól, szomszédtól vagy másától kérne kölcsön, míg 8% egy szolgáltatóhoz vagy intézményhez fordulna. A megkérdezettek 10%-a nem tudna kihez fordulni, ez különösen a legalacsonyabb fizetésűek (15%) csoportjára volt igaz. Az európai polgárok összesen 8%-a volt képtelen visszafizetni informális hitelét a futamidőn belül.

Az utóbbi öt évben a főbb közintézményekbe, kormányokba és parlamentekbe vetett bizalom megrendült, és ez a bizalomvesztés nyilvánvalóan azokban az országokban volt a legnagyobb, amelyeknek a legnehezebb gazdasági kihívásokkal kell szembenézniük (pl. Spanyolország és Görögország). A közintézményekbe vetett bizalom Dániában, Finnországban, Luxemburgban és

*Svédországban a legnagyobb, ami jórészt annak köszönhető, hogy ezekben a tagállamokban példátlan módon bíznak az emberek a nemzeti politikai intézményekben.*

*Az áttekintő jelentés kérdések széles körét öleli fel, így a foglalkoztatást, a kereseteket, a lakás- és életkörülményeket, a családot, az egészséget, a munka és a magánélet egyensúlyát, az élettel való elégettséget, valamint a társadalom érzékelt életminőségét. 2013-ban további jelentések készülnek a szubjektív jólétről, a társadalmi egyenlőtlenségekről, a társadalom és a közszolgáltatások minőségéről, valamint a három felmérés időtartama alatt az életminőségben tapasztalt tendenciákról.”*

Forrás:[http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/2011/index\\_hu.htm](http://www.eurofound.europa.eu/surveys/eqls/2011/index_hu.htm)

9. Olvassuk el és fordítsuk le az alábbi szöveget. Válaszoljunk az alábbi kérdésekre: Hogyan és milyen diszciplínákban jelent meg legelőször az életminőség fogalma? Milyen témájú kutatások nyomán került előtérbe az életminőség fogalma? Hogyan és milyen témák kapcsán jelenik meg az életminőség szubjektív oldala?

*„The theme of “quality-of-life” developed almost simultaneously in several fields of the social sciences. In sociology, quality-of-life was often an implicit theme in socio-graphic studies, such as the portraits of rural life in the United States conducted by Ogburn (1946). Quality-of-life became a main issue in the 'social indicators research' that emerged in the 1960s as a reaction against the domination of economic indicators in the policy process.*

*Initially, the emphasis was on 'objective' indicators of wellbeing, such as poverty, sickness and suicide, subjective indicators were added during the 1970s. Landmark books in this latter tradition are Social Indicators of Well-being: Americans Perceptions of Life Quality, by Andrews and Withey (1976) and 'The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction' by Campbell (1981). Perceived quality-of-life is now a central issue in social reports in most developed countries and items on that matter are standard in periodical social surveys. Quality-of-life has also become an area of interest within the sociology of work, the sociology of housing and family sociology (...)*

*In psychology, the first quality-of-life studies were conducted as a part of research into 'successful aging'. A typical book of this kind would be 'Personal Adjustment in Old Age' by Cavan, Burgess, Goldhamer, and Havighurst (1949). In the 1960s, the topic also appeared studies of mental health such as 'Americans View their Mental Health: A Nationwide Interview Survey' by Gurin, Veroff and Feld (1960) and the groundbreaking cross-national study on The Pattern of Human Concerns by Cantril (1965) in a book by that same title now a common issue in psychological research and is often referred to as "subjective well-being" (Diener, Lucas, Smith, and Suh (1999).*

*In the 1980s, quality-of-life issues also began to appear in medical research with a focus on patient perceptions of their condition. Typically measured using standard questionnaires such as the Lancaster Quality-of-Life Inventory developed by Lehman (1988), this area of*

*inquiry field has focused on “Health Related Quality-of-Life” and on “Patient Reported Outcomes”. Other medically related quality of life studies include residential care (e.g. Clark and Bowling 1990) and handicapped persons (e.g. Schalock 1997).*

*In the 1990s, quality-of life became also an issue in economy. An early bird was Bernard VanPraag who summarized much of his work in Happiness Quantified: A Satisfaction Calculus Approach (2004). Another recent account is ‘Happiness and Economics’ by Bruno Frey and Alois Stutzer (2002).”*

Forrás: Veenhoven (2007: 54-56)

10. Vázoljuk fel, hogy az egészség, munka és szabadidő kapcsán fogalmaznánk meg a kérdőív kérdéseit úgy, hogy témák mikro- és makro-szintű oldalával kapcsolatban is megfogalmazhassák szubjektív értékeléseiket?

**Hasznos oldalak:**

Eurofound Alapítvány

<http://www.eurofound.europa.eu/>

European Quality of Life Survey

<http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/>

Eurostat Statisztikák

[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search\\_database](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search_database)

Institutul de Cercetare a Calității Vieții

<http://www.iccv.ro/node/151>

OECD – Better Life Index

<http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

World Database of Happiness

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

## Életszínvonal és jólét. Jólét, elégedettség és boldogság

---

Amint ezt már az előző fejezetben említettük, az életminőség egy komplex, többdimenziós fogalom, ami magában foglalja úgy az objektív életkörülményeket, mint ezek szubjektív megélését és értékelését. Jelen fejezetben azokat a fontosabb fogalmakat tekintjük át, amelyek számos esetben az életminőség szinonimáiként jelennek meg: életszínvonal, jólét, jóllét, elégedettség és boldogság.

Az előző fejezetben tárgyaltak alapján nyilvánvaló, hogy az életminőség-szinonimák közül az életszínvonal és a jólét az objektív értelemben vett életminőség, tehát a konkrét életkörülmények szinonimái, míg a jóllét, az elégedettség és a boldogság az objektív körülmények szubjektív megélésének, azaz a szubjektív életminőségnek megfelelő fogalmak.

### A jólét és az életszínvonal

A *jólét (welfare)* és az *életszínvonal (standard / level of living)* tulajdonképpen egymás közt is felcserélhető fogalmak, amelyek az életminőség objektív oldalára vonatkoznak, leginkább az életkörülmények materiális oldalát ragadják meg. Mikro-szinten



ide tartozik a jövedelmi helyzet, valamint az ezzel rendszerint összefüggő iskolázottság és munkaerő-piaci státusz, a lakáskörülmények és a fogyasztási javakkal való ellátottság. Makro-szinten a jólét az ország – leginkább bruttó nemzeti össztermékben (GDP) kifejezett – gazdasági helyzetét és az ezzel összefüggő ellátási rendszerek (pl. egészségügy, infrastruktúra stb.) objektíven mérhető minőségét foglalja magában (Márfi, 2007).

Azon túl, hogy a két fogalom legelsősorban az élethez

*A jólét és az életszínvonal az életminőség anyagi, materiális vonatkozásait foglalja magában, azaz a különféle erőforrásokkal való ellátottságot.*

szükséges materiális javaikat foglalja magában, a Skandináv jólét-paradigmat definiáló szerzők (pl. Erickson, 1993), a jólét-hez sorolnak mindennemű olyan erőforrást, amelyet az egyének mobilizálni

tudnak az életkörülményeik és megélhetésük javítása érdekében, mint például a fizikai és a pszichikai erőnlét és egészség, az iskolázottság és a tudás, az ingatlanok, a társadalmi tőke és a biztonság.

Más megközelítések társadalmi szinten a jóléthez sorolják a demokráciát, az esélyegyenlőséget, a társadalmi szolidaritást stb., abból a megfontolásból, hogy ezek a társadalmi jellemzők nagymértékben meghatározzák az egyén boldogulását és jólétének alakulását (pl. Noll, 2002). Példa erre a jóléti társadalom (*welfare state*) fogalma, amely végső soron egy olyan társadalmi berendezkedésre utal, amely a gazdasági növekedésen túl az esélyegyenlőséget, a demokráciát és a társadalmi szolidaritást tekinti a jó társadalom (*good society*) pilléreinek (Esping-Andersen és tsai., 2002), és ezzel összefüggésben a jóléti rendszerek értékelésében fontos szerepet játszanak a jólét objektív mutatói,

illetve az ezeket tükröző különféle társadalmi jelzőszámok (*social indicators*).

Mindazonáltal, hogy a jólét és az életszínvonal mint egymással felcserélhető fogalmak jelentésterülete az utóbbi években igencsak kiszélesedett, mindkét fogalom leginkább az életminőség gazdasági paradigmájának felel meg és objektív mutatókban kifejezhető értékükkel arra adnak választ, hogy milyen gazdasági körülmények között élnek az egyes egyének, illetve a különböző társadalmak. Mivel objektív szintre vonatkoznak, mindkét fogalom feltételez egy normatív jelleget, azaz olyan előre megfogalmazott kritériumrendszert, amelynek függvényében értékelhetővé, minősíthetővé válnak a jólét/életszínvonal konkrét értékei és az értékekben beállt változások. Ezek a normatívák tulajdonképpen azt foglalják magukban, hogy az egyes társadalmak mit értenek jólét alatt, azaz milyen feltételeknek kell teljesülniük ahhoz, hogy jólétről beszélhessünk, illetve értékelhessük a társadalmi jelzőszámokban kifejezett jólétben bekövetkezett változásokat. Például a gazdasági növekedés, az egészségügyi ellátás minőségének javítása, az infrastrukturális beruházások kiterjesztése, a munkanélküliség csökkenése stb. – mind olyan normatív elvárások, amelyek függvényében értékelhetővé válik a jólétindikátorok értéke, illetve időbeni változása (pl. MacMurrer és Sawhill, 1998 – idézi Noll, 2002).

A szakirodalomban természetesen mindmáig vita van abban a tekintetben, hogy az életszínvonal csupán anyagi vagy esetleg más jellegű objektív életkörülményeket is magában foglal, de még ennél is érdekesebbek azok az észrevételek, amelyek azt jelzik, hogy az objektív életszínvonal nem minden esetben egyezik meg a jólét szubjektív értékelésével. A *boldogságot nem lehet megvásárolni* címke alatt összefoglalható álláspontok tehát azokat a tényeket és kapcsolódó magyarázatokat foglalják magukban,

amelyek azt jelzik, hogy a jólét növekedését nem minden esetben követi a szubjektív jóllét növekedése. Például kimutatott tény, hogy a nyugati, gazdaságilag igen fejlett országokban az utóbbi negyven évben a jólét exponenciálisan növekedett, ám ezzel párhuzamosan az étellel való elégedettség és a boldogság szintjei csak igen keveset mozdultak pozitív irányba (Easterlin, 1974).

Arra a kérdésre, hogy a jólét objektív és szubjektív oldala

*A materiális jólét nem minden esetben határozza meg az elégedettség vagy a boldogság szintjét. Az empirikus kutatások alapján inkább tűnik úgy, hogy a pénz nem boldogít.*

miért nem járnak kéz a kézben számos magyarázat született, amelyekkel a későbbiekben részletesebben is fogunk foglalkozni, most előljáróban csupán annyit jegyezzünk

meg, hogy ezen magyarázatok nagy része a jóléthez való kognitív és affektív alkalmazkodást, a személyiségjellemzőket stb. jelöli meg a széthúzás okaiként.

Diener és Suh (1997) például arra hívják fel a figyelmet, hogy az egyének hajlamosak alkalmazkodni életszínvonalukhoz, függetlenül attól, hogy objektív mutatókban kifejezve ez az életszínvonal jónak vagy rossznak tekinthető. Ezzel összefüggésben a szerzők arra utalnak, hogy olyan pozitív vagy negatív nagy életesemények, mint például a lottó főnyereményének megszerzése vagy az életkörülményeket visszafordíthatatlanul negatívan érintő műtét is csupán rövid ideig vannak hatással az életszínvonal szubjektív értékelésére, és az eseményeket követő bizonyos idő után az egyének már nem fogják sokkal jobban vagy sokkal rosszabbul érezni magukat, mint ahogyan tették ezt a nagy események előtt.

Egy másik pszichikai stratégia, amit az egyének sokszor alkalmaznak a jólétük értékelésekor, és ami ugyancsak oda vezet, hogy az objektív jóléti szint és ennek szubjektív megélése között nincs mindig pozitív összefüggés, az a figyelem fókuszálása olyan dolgok iránt, amelyek az egyének számára rendszerint fontosabbak, mint az anyagiak (pl. kapcsolatok, családi légkör), illetve olyan dolgok irányába, amelyek esetében az egyének önmaguk számára is jó fényben tűnhetnek fel (pl. valakinek viszonylag alacsony a jövedelme, de van egy hobbija, amely végzése közben jól érzi magát). Az ilyen elemekre való fókuszálás akaratlanul is torzítja a jólét szubjektív megélését, amit aztán tovább módosítanak olyan személyiségjellemzők, mint az optimizmus, az önbizalom mértéke, vagy a szociodemográfiai változók, mint az életkor, lakóhely, iskolázottság stb.

Következésképpen az aktuális kutatások nagyban árnyalták a jólétről mint az életminőség alappilléréről alkotott elképzelést, és ma már inkább azt szokás mondani, hogy *bizonyos mennyiségű* – rendszerint az alapszükségletek kielégítését lehetővé tevő – jólétre szükség van a jóllét érdekében, de a jólét ezen a szinten túli növekedése már nem jelenti egyértelműen a jóllét növekedését. Mindehhez ugyanakkor azt is érdemes hozzávenni, hogy az anyagiaknak a jólétre gyakorolt hatása sok esetben indirekt, mivel a magas jövedelem ugyan nem minden esetben jár együtt a jóllét hosszú távú növekedésével, ám

*Az a jóléti szint, ami egyértelműen szükséges a jólléthez rendszerint annak a jövedelmi küszöbnek felel meg, ami biztosítja az alapszükségletek kielégítését.*

megnöveli annak az esélyét, hogy hatékonyabban birkózzunk meg a betegségekkel, a stresszel, és pozitívan tekintünk a jövőbe. Az életszínvonal tehát indirekt igencsak nagymértékben meghatározza a jóllétünket (Frisch, 2005).

Más kutatások azt jelzik, hogy a jólét és a jóllét kapcsolatának vizsgálatakor figyelembe kell venni, hogy keresztmetszeti vagy longitudinális adatokkal dolgozunk, a kutatók ugyanis megfigyelték, hogy a jövedelem és a jóllét között egy bizonyos, jól meghatározott időpontban pozitív a kapcsolat, azaz általában véve elmondható, hogy a magasabb jövedelemmel rendelkező egyének jobb szubjektív életminőségről számolnak be. Ellenben azt is kimutatták, hogy ha hosszabb időperióduson keresztül vizsgáljuk ezt a kapcsolatot, akkor a jövedelem időbeni növekedése nem jár együtt a szubjektív jólét vagy a boldogság hasonló mértékű növekedésével. Ezt a visszás jelenséget a kutatók (pl. Easterlin, 1974, Bruni, 2002) a boldogság-paradoxonnak (*the paradox of happiness*) nevezték el, és empirikusan leginkább a gazdaságilag fejlett országok esetében érték tetten. A gyengébb gazdasági helyzetben lévő országok esetében ezzel szemben az empirikus adatok inkább azt jelzik, hogy a jövedelem növekedése megnöveli a boldogság mértékét. A kutatók ugyanakkor azt is hangsúlyozzák, hogy az ezekben az országokban tetten érhető jövedelem és jóllét közötti pozitív összefüggés longitudinálisan limitált, ugyanis amikor a jóléti szint elér egy bizonyos küszöbértéket, nem valószínű a jóllét további növekedése. A boldogságszint további növekedése tehát bizonyos jóléti szint szaturáltsága esetén leáll. Mindebből következik az a főleg utóbbi években teret nyert álláspont, hogy a jólét és a jóllét, illetőleg az életszínvonal és a boldogságszint közötti kapcsolat kurvilineáris (lásd erről Drakopoulus, 2012 összefoglalóját).

## Jóllét, elégedettség és boldogság

A jóllét, elégedettség és boldogság kifejezéseket – ahogyan ezt mi is tettük a fenti alfejezetben – sok esetben egymással felcserélve, szinonimaként használják az életminőség szubjektív oldalának a leírására. Annak ellenére, hogy mindhárom fogalommal tulajdonképpen az életünk minőségének szubjektív megélését kívánjuk érzékeltetni és kifejezni, a fogalmak között létezik néhány olyan árnyalatbeli különbség, amelyeket az alábbiakban röviden kifejtünk.

Vannak szerzők (pl. Diener és Suh, 1997), akik a *jóllétet* (*well-being*) átfogóbb fogalomnak tekintik, mint az élettel való elégedettséget vagy a boldogságot. Ezekben a megközelítésekben a jóllét ernyőfogalomként jelenik meg, amely magában foglalja az élettel való elégedettséget, valamint az élettel kapcsolatos pozitív és negatív érzelmeket, amelyek egyenlege számos megközelítésben tulajdonképpen a boldogságnak felel meg. A szerzők tehát úgy tartják, hogy az élettel kapcsolatos pozitív és negatív érzelmek a szubjektív jóllét érzelmi (affektív) oldalának, tehát a *boldogságnak* (*happiness*) felelnek meg, míg az *élettel való elégedettség* (*satisfaction with life*) kognitív mérlegeléseket jelent az életünk minőségével kapcsolatban.

Sirgy (2002) megközelítése az érzelmi és kognitív kettősségen túl arra is kiterjed, hogy a szubjektív jóllét úgy affektív, mint kognitív értelemben vonatkozhat úgy az aktuális érzésekre és értékelésekre, mint a kumulatív, hosszabb időszakot felölelő affektív és kognitív minősítésekre, és ezek az érzelmek és kognitív értékelések vonatkozhatnak úgy az

*A jóllétnek kognitív és affektív aspektusai vannak. Az elégedettség az életünkkel kapcsolatos kognitív mérlegeléseket tükrözi, a boldogság a pozitív és a negatív érzelmek egyenlege.*

egyes fontosabb életterületekre/életfeltételekre (*salient life domains*), mint az általában vett életminőségre (*overall life*).

Veenhoven (2008a) megjegyzi, hogy ezek a szakmai meghatározások rendszerint nem jelennek meg az egyének előtt, amikor szubjektíven értékelik az életminőségüket, az egyének ugyanis amikor jónak ítélik meg az életminőségüket rendszerint a viszonylag huzamosabb ideje fennálló kellemes érzésekről és az életükkel kapcsolatos pozitív attitűdökről számolnak be. Következésképpen a szerző a boldogságot, az élettél való elégedettséget és a szubjektív jóllétet szinonimáknak tekinti, mivel végső soron mindhárom arról ad képet, hogy az egyének mennyire értékelik kedvező módon az életüket.

Mindezek mögött meghúzódik Veenhoven (2008a) ama koncepciója is, hogy maga az élettél való elégedettség sem csupán kognitív mérlegelés. A szerző úgy látja, hogy az élettél való elégedettség nem csak kimondottan kognitív értékelésként tekinthető, hanem az élet általában vett megítéléseként, amely két információforráson alapul. Ezek közül az egyik az elégedettségnek fele meg, amely tulajdonképpen az aktuális életkörülményeknek az egyének által jónak, megfelelőnek vélt „objektív” életkörülményekkel való összevetését feltételezi. A másik információforrás affektív jellegű és azt foglalja magában, ahogyan az egyének az idő legnagyobb részében érzik magukat.

Elmondhatjuk tehát, hogy a szubjektív jóllét egy multidimenzionális fogalom, ami magában foglalja, úgy az életünk affektív (hogyan érezzük magunkat), mint kognitív (hogyan gondolkodunk az életfeltételinkről) értékelését. Az affektív dimenzió az érzelmeket és hangulatokat (*moods*) öleli fel, amelyeket az egyének bizonyos pillanatnyi élethelyzet, életterület vagy életfeltétel kapcsán átélnek, és amelyek lehetnek úgy pozitívak, mint negatívak. A kognitív dimenzió – amit leginkább

az étellel való elégedettségként szokás definiálni – egy kognitív mérlegelést és egyenlegvonást feltételez az egyének megélt életkörülményei és az általuk kívánatosnak vélt (tehát ugyancsak szubjektíven felállított standardok) életkörülmények között (David et al, 2004).

A szubjektív életminőséggel való rokonértelme ellenére, a boldogság kérdése – mivel a fogalom a mindennapi nyelvhasználatban igen szerteágazó jelentéssel bír – még korántsem megoldott az életminőség-kutatásokban. Nem véletlen tehát, hogy vannak szerzők, akik úgy gondolják, a boldogság túl elvont és túl érzelmi dolog, ahhoz, hogy tudományos szinten, mintegy az életminőség indikátoraként foglalkozzunk vele (lásd pl. Gáspár, 2013 magyar nyelvű összefoglalóját). Esetenként a boldogságot mint elméleti és elvont fogalmat a gyakorlatban egész egyszerűen a szubjektív jólléttel operacionalizálják – értve ez alatt az egyének szubjektív értékeléseit saját életükkel kapcsolatban (pl. Bălătescu, 2008). Ezzel párhuzamosan a boldogságkutatásnak rigorózus módszertana<sup>5</sup> van és a boldogság mérése – így vagy úgy – fontos elemét képezi nemcsak a szubjektív jólétet vizsgáló kutatásoknak<sup>6</sup>, hanem azoknak az empirikus vizsgálatoknak is, amelyek azt vizsgálják, hogy melyek azok az objektív tényezők és életfeltételek, amelyek meghatározzák a boldogságot.

Amint erre korábban is utaltunk, az objektív jólét (elsősorban a jövedelemben mért objektív jólét) és a boldogság között igencsak relatív kapcsolat figyelhető meg, és az esetek többségében inkább csak keresztmetszeti értelemben, mintsem longitudinálisan áll a jólét és a boldogság közötti pozitív

---

<sup>5</sup> Ilyen például a nemzetközi, Ruth Veenhoven által koordinált kutatás a *World Database of Happiness* (<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>).

<sup>6</sup> Ma már gyakorlatilag nincs is olyan alapvető nemzetközi összehasonlító kutatás, amely ne tenne fel kérdést az egyének boldogságérzetével kapcsolatban – pl. *World Values Survey*, Eurobarometer stb.



korreláció, a jólét bizonyos szintje (legáltalánosabb értelemben ez a szint az alapszükségletek kielégítésének felel meg) fölött ugyanis a jövedelemnek jólétre gyakorolt hatása sokkal inkább indirekt, mint direkt módon valósul meg.

A kutatók (pl. Veenhoven, 1991 – idézi magyarul Sörös, 2013) arra a következtetésre jutottak, hogy a boldogság egy rendkívül relatív dolog, mivel nem az objektív jó dolgoktól függ, hanem az objektív dolgok szubjektív megélésétől.

Mindezzel összefüggésben a szakirodalom a boldogságot úgy

*A boldogságot legnagyobb mértékben nem a konkrét életfeltételek befolyásolják, hanem az a mód, ahogyan az egyén érzékeli ezeken életterületek fontosságát, és amilyen mértékben elégedett ezekkel.*

ragadja meg, mint a vágyak beteljesülésének mértékét (pl. Nordenfelt, 1993- idézi magyarul Sörös, 2013), ebből kifolyólag pedig azon egyének minősítik leginkább boldognak magukat, akik leginkább érzik úgy, hogy életterveik – ezek közül is a legalapvetőbbek – teljesültek, illetőleg számukra fontos tevékenységeik és

életterületeik esetében megtapasztalták a beteljesülés, azaz az áramlat (*flow*)<sup>7</sup> érzését.

A kutatók (pl. Lengyel 2002 összefoglalója) arra is rámutattak, hogy az emberek a boldogságot inkább a családdal, a társas kapcsolatokkal hozzák kapcsolatba, míg az elégedettséget az élet más dimenzióival (pl. jövedelem, munka, intézmények). Ezek alapján tehát valószínűsíthető, hogy a boldogság kulcsa sokkal inkább a társas kapcsolatokban, valamint a tevékenységeink által nyújtott öröm- és elégedettségérzetben keresendő, mintsem a

---

<sup>7</sup> Egy olyan boldogságforma, amit az egyén akkor él át, amikor úgy érzi, hogy tevékenységében teljesen elmerült, kiteljesedett (Csíkszentmihályi, 2001).

rendelkezésünkre álló anyagi jólétben, ami – úgy tűnik – sokkal inkább elégedettségünket, mintsem boldogságunkat határozza meg.

## Kérdések, feladatok

---

1. Határozzuk meg a jólét és a jóllét fogalmát!
2. Magyarázzuk meg, miért képez ernyőfogalmat a szubjektív jóllét!
3. Határozzuk meg, hogy egy tetszőleges életterület esetében, hogyan ragadható meg az életminőség jólét és jóllét oldala!
4. Magyarázzuk el, mit jelent a boldogságparadoxon!
5. Milyen tartalmi különbségek húzódnak meg az életminőség affektív és kognitív megélése között? Fejtsük ki, hogy egy tetszőleges életterület esetében hogyan nyilvánulnak meg a szubjektív életminőség affektív és kognitív dimenziói!
6. Olvassuk el az ENSZ *Milleniumi Fejlesztési Céljait* és gondoljuk át milyen társadalmi jelzőszámokkal, illetve az életminőség melyik oldalával ragadhatók meg a fejlesztési célokban megfogalmazott normatívák és a célok irányába történő haladás!

2000-ben 189 ENSZ-tagállam kötelezte el magát amellet, hogy 2015-ig:

1. ***Véget vetnek a súlyos szegénységnek és éhínségnek***
  - *A napi egy dollárnál kevesebből élők arányát felére csökkentik*
  - *Az éhínségtől szenvedők arányát felére csökkentik*
2. ***Megvalósítják a mindenkire kiterjedő alapfokú oktatást***
  - *Biztosítják, hogy minden fiú és lány befejezze az általános iskolát*
3. ***Előmozdítják a nemek közötti egyenlőséget és segítik a nők felemelkedését***
  - *Kiküszöbölik a nemek közötti beiskolázási különbségeket az alap- és középfokú oktatásban lehetőleg 2005-ig, valamennyi szinten pedig 2015-ig.*
4. ***Csökkentik a gyermekhalandóságot***
  - *Kétharmadával csökkentik az öt év alatti gyermekhalandóság arányát*
5. ***Javítják az anyai egészségügyet***
  - *Háromnegyedével csökkentik a gyermekágyi halandóság arányát*
6. ***Küzdenek a HIV/AIDS, a malária és más betegségek ellen***
  - *Megállítják és elkezdik visszafordítani a HIV/AIDS terjedését*
  - *Megállítják és elkezdik visszafordítani a malária és más súlyos betegségek terjedését*

**7. Biztosítják a környezeti fenntarthatóságot**

- *A fenntartható fejlődés elveit beépítik a nemzeti politikákba és programokba; visszafordítják a környezeti erőforrások csökkenését*
- *Felére csökkentik azoknak az arányát, akik tartósan nem jutnak egészséges ivóvízhez*
- *2020-ra jelentősen javítják legalább 100 millió nyomornegyedben lakó életkörülményeit*

**8. A fejlesztés érdekében globális partnerséget építenek**

- *Továbbfejlesztik a szabályozott, kiszámítható és megkülönböztetés mentes, nyílt kereskedelmi és pénzügyi rendszert. Ez magában foglalja a jó kormányzáshoz, a fejlődéshez és a szegénység csökkentéséhez való elkötelezettséget mind nemzeti, mind nemzetközi szinten*
- *Foglalkoznak a legkevésbé fejlett országok sajátos szükségleteivel. Idetartozik ezen országok exportjára vonatkozó illeték- és kvótamentesség; a súlyosan eladósodott szegény országok adóssága mérséklésének a fokozása; a hivatalos kétoldalú adósság elengedése; és bőségesebb hivatalos fejlesztési segítségnyújtás azoknak az országoknak, amelyek elkötelezték magukat a szegénység csökkentése mellett*
- *Nemzeti és nemzetközi intézkedéseken keresztül átfogóan foglalkoznak a fejlődő országok adósságproblémaival, hogy az adósságot hosszú távon elviselhetővé tegyék*

- *A fejlődő országokkal együttműködve tisztességes és termékeny munkát teremtenek a fiatalok számára*
- *A gyógyszeripari vállalatokkal együttműködve elérhetővé teszik a megfizethető alapvető gyógyszereket a fejlődő országokban*
- *A magánszektorral együttműködve hozzáférhetővé teszik az új technológiák – különösen az információs és kommunikációs technológiák – előnyeit.*

Forrás:[http://www.menszt.hu/tudnivalok\\_az\\_egyesult\\_nemzetek\\_szervezeterol/millenniumi\\_fejlesztesi\\_celok](http://www.menszt.hu/tudnivalok_az_egyesult_nemzetek_szervezeterol/millenniumi_fejlesztesi_celok))

7. Olvassuk el és fordítsuk le az alábbi szöveget majd fejtük ki, hogyan kapcsolódik a társadalmi mobilitás a boldogsághoz!

*“Every survey that has looked into the meaning of happiness shows that economic considerations are very important to people though by no means the only matters of concern. In judging their happiness, people tend to compare their actual situations with a reference standard or norm, derived from their prior or ongoing social experience. While norms vary among individuals within a given society, they also contain similar features because of the common experiences people share as members of the same society and culture. Thus, while the goods aspirations of higher status people probably exceed those*

*of lower status people, the dispersion in reference norms is less than in the actual incomes of rich and poor. Because of this, those at the bottom of the income distribution tend to feel less well off than those at the top. Over time, however, as economic conditions advance, so too does the social norm, since this is formed by the changing economic socialization experience of people. For the same reason, among different societies at a given time, there tends to be a rough correspondence between living levels and the social norm. As a result, the positive correlation between income and happiness that shows up in within-country comparisons appears only weakly, if at all, in comparisons among societies in time or space. Various pieces of evidence were noted in support of this interpretation.”*

Forrás: Easterlin (1974: 118-119).

8. Olvassuk el az alábbi szöveget. Gondolkodjunk el a pénz és a boldogság közötti komplex kapcsolatról és nyissunk vitát az alábbi kérdésben – pro és kontra érvek alapján:  
*Boldogít-e a pénz?*

*„A mi kultúránkban a vagyon, a hatalom és a társadalmi helyzet túlságosan erős jelképeivé váltak a boldogságnak. Amikor híres, gazdag vagy szép embereket látunk, hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy az életük hasznos és kellemes, noha esetleg minden jel arra mutat, hogy rémesen érzik magukat. Azt is feltételezzük, hogy sokkal boldogabbak leszünk, ha sikerül szert tennünk ezekre a jelképekre. Ha valóban gazdagabbak vagy hatalmasabbak leszünk, akkor átmenetileg tényleg úgy érezzük, hogy*

*egészeben véve jobb lett az életünk. De a jelképek tévútra is vihetnek, mert éppen attól a valóságtól szakítanak el bennünket, amelyet megjelenítenek. A valóságban az élet minősége nem függ közvetlenül attól, hogy mink van vagy mit gondolnak rólunk mások. Ha van valaminek egyáltalán szerepe ebben, akkor annak, hogy mi hogyan érezzük magunkat és mit gondolunk arról, ami történik velünk. Hogy az életünket jobbá tegyük, az élményeinket kell jobbá tenni.*

*Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a pénz, az egészség vagy a hírnév lényegtelen a boldogság szempontjából. Valódi áldásnak bizonyulhatnak, de csak akkor, ha hozzásegítenek minket ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat. Máskülönben jobbik esetben közömbösek, rosszabb esetben pedig akadályt jelentenek a boldog élet felé vezető úton. A boldogsággal és az elégedettséggel foglalkozó kutatások szerint van bizonyos kapcsolat a gazdagság és a boldogság között, a gazdaságilag jobb helyzetben levő országokban (beleértve az Egyesült Államokat is) egészeben véve boldogabbnak tartják magukat az emberek, mint a rosszabb helyzetűekben. Ed Diener, aki ennek a témának a kutatásával foglalkozik az Illinoisi Egyetemen, arra az eredményre jutott, hogy a nagyon gazdag emberek az idejük 77 százalékában érzik magukat boldognak, míg az átlagos anyagi helyzetben lévő emberek csak az idejük 62 százalékában. Ez a különbség statisztikailag jelentős, de igazán nagynak nem mondható, főleg ha tekintetbe vesszük, hogy a "nagyon gazdag" embereket a négyszáz leggazdagabb amerikai listájáról választották ki. Érdekességképpen még megjegyezném azt is, hogy Diener kutatásainak egyetlen alanya sem hitte azt,*

*hogy a pénz önmagában már garancia a boldogságra. A többség azzal az állítással értett egyet, hogy "a pénz attól függően teszi az embert boldoggá vagy boldogtalanná, hogy mire használja."*

*Egy korábbi kutatás folyamán Norman Bradburn azt találta, hogy a legmagasabb jövedelmű csoport körülbelül 25 százalékkal többször állította, hogy boldog, mint a legalacsonyabb jövedelmű. A különbség tehát itt is megjelent, de megint csak nem volt elsőprő. Egy tíz éve publikált tanulmányban, mely "Az amerikai élet minősége" címmel jelent meg, a szerzők kijelentik, hogy az anyagi helyzet befolyásolja legkevésbé az életünkkel való elégedettséget.*

*Ha elfogadjuk ezeket a megfigyeléseket, akkor célravezetőbbnek tűnik, ha nem azzal foglalkozunk, hogy hogyan keressünk egymillió dollárt vagy hogyan tegyünk szert új ismerősökre, hanem inkább azt próbáljuk kitalálni, hogyan tehetjük az életünket királyi úton harmonikusabbá és kielégítőbbé, mert ezt szimbolikus célok hajszolásával nem érhetjük el."*

Forrás: Csíkszentmihályi (2001: 35)

9. Ugyancsak Csíkszentmihályi nyomán, olvassuk el és beszéljük meg, hogy miben rejlik a boldogsággal összefüggő tökéletes élmény (áramlat, flow) lényege!

*„Tudtam (...), hogy az élet legértelmesebb pillanatait, amikor legjobban érezzük magunkat, és amelyekre később nosztalgiával nézünk vissza, sokszor akkor történnek velünk, amikor nehezen elérhető célt tűzünk magunk elé, és*



*amikor minden képességünket teljesen igénybe kell vennünk annak eléréséhez. Ritkán van az, hogy valaki mély élvezetet talál passzívan, fogyasztóként viselkedve. Önmagában sem a televízió, sem az új kocsi, sem a külföldi vakáció nem képes boldoggá tenni bennünket. Viszont vannak alkalmak, amikor az ember teljesen elmélyül valamiben – sziklát mászva, sakkozva, énekelve vagy jó barátokkal beszélve – amikor úgy tűnik, hogy a boldogság tényleg elérhető.*

*Ezek azok a pillanatok, amelyeket én "flow"-nak neveztem el, mert amikor az emberek arról beszélnek, hogyan éreznek, amikor az életük a legizgalmasabb, a legélvezetesebb, gyakran úgy írják azt le, mint egy spontán, erőfeszítés nélküli mozgást, mint egy folyó áramlását. Ez a flow egyik érdekes paradoxonja. Az ember cselekedetei gyakran akkor a legkönnyedebbek, amikor a legnehezebb feladatokat teljesíti. Másrészt, az ember nehézségeket tapasztal olyankor, amikor keveset kell csak tennie, vagy a helyzetből fakadó követelmények könnyűek. Ezért van az, hogy a flow annyi fontos lehetőséget nyit meg az ember számára: azt mondja nekünk, hogy a jó élet utáni törekvésünk során nem kell az anyagi javakra vagy a passzív szórakozásra korlátozni magunkat: ha megértjük, hogyan működik szellemünk, a flow életünk minden fontos történéisének része lehet. A munkának nem kell elkerülendő, fájdalmas szükségszerűségként megjelennie, és a gyakran unalmas családi élet élménygazdagabbá válhat, mint a diszkók világa vagy egy focimeccs.”*

Forrás: Csíkszentmihályi (2001:4)

10. Olvassuk el, fordítsuk le az alábbi szövegrészletet és gondolkodjunk el a boldogság társadalmi és egyéni szintű forrásain!

*“During the past 26 years, the [World] Values Surveys have asked more than 350,000 people how happy they are. (...) Their answers are strongly correlated with their responses to questions about overall life satisfaction, satisfaction with jobs, income, family life, friendships, and many other aspects of life. Furthermore, societies in which people report high levels of happiness and life satisfaction have less corrupt governments and higher levels of gender equality and are likelier to be democracies than other societies—and the correlations are remarkably strong, often in the .7 or .8 range (Inglehart & Welzel, 2005). (...) The evidence indicates that certain types of societies are more conducive to happiness than others— in particular, societies that allow people relatively free choice in how to live their lives. The events of the past 25 years have brought a growing sense of freedom that seems to have been even more important than economic development in contributing to rising happiness. Moreover, the most effective way to maximize happiness seems to change with rising levels of economic development. In subsistence-level societies, happiness is closely linked with ingroup solidarity, and religiosity and national pride are important determinants of happiness. At higher levels of economic security, the impact of free choice surpasses that of solidarity. The findings presented here are consistent with the interpretation that economic factors have a strong impact*

*on SWB in low-income countries, but that, at higher levels of development, evolutionary cultural changes occur in which people place increasing emphasis on self-expression and free choice, leading them to increasingly emphasize strategies that maximize free choice and happiness (Inglehart, 1997; Inglehart & Welzel, 2005). In recent years, economic growth, democratization, and these changing cultural strategies actually seem to have raised happiness levels in much of the world. (...)*

*Overall SWB increased in 77% of the 52 countries for which a substantial time series was available since 1981. But although life satisfaction rose in 63% of these countries, happiness rose in 87% of them. Happiness responded to the changes of recent decades more positively than did life satisfaction. One reason is because life satisfaction is more sensitive to economic conditions than happiness is, and in many ex-communist countries the political and social liberation of recent years was accompanied by economic collapse, bringing rising happiness but declining life satisfaction. Until economic prosperity was restored, the people of these countries experienced rising happiness but a sharp drop in life satisfaction. The topic merits further research, but it seems that happiness is more absolute and affect-laden, whereas life satisfaction is more influenced by comparisons with others and with one's previous conditions."*

Forrás: Inglehart et al. (2008)

**Hasznos oldalak:**

Csikszentmihályi és a flow:

<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/mihaly-csikszentmihalyi/>

Diagnoza anulă a calității vieții

<http://www.iccv.ro/node/353>

European Quality of Life Survey:

<http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/>

Grupul românesc pentru studiul valorilor sociale

<http://www.romanianvalues.ro/>

World Database of Happiness

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

World Values Survey:

<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>



# Társadalmi jelzőszámok

---

## A jelzőszámokról általában

Az életminőség vizsgálatával foglalkozó empirikus munkák legfőbb kihívása olyan adatok gyűjtése, amelyek képesek kifejezni egy-egy ország vagy más kisebb-nagyobb régió, illetőleg az ott élő egyének életminőségének pillanatnyi helyzetét és időbeni alakulását. A kutatások eme kihívásnak az előző fejezetekben már említett *társadalmi jelzőszámokkal* (indikátorokkal) kívánnak eleget tenni.

A társadalmi jelzőszámok, rendszeres (szisztematikus) adatfelvételek során keletkező, számszerűsített tények (adatok), amelyek képet alkotnak egy-egy társadalom helyzetéről, jelen esetben a társadalom életminőségének alakulásáról. Bukodi (2001) szerint tehát a társadalmi indikátorok olyan számokban kifejezett tények, amelyek szisztematikus felvételükből kifolyólag nem csak keresztmetszeti jelleggel adnak képet egy-egy társadalomról, hanem magukban rejtik a tervezés, az előrejelzés, az értékelés lehetőségét.

*A társadalmi jelzőszámok elsődleges célja az életkörülmények és az életminőség leírása és ezek időbeni alakulásának nyomon követése.*

Manapság a társadalmi jelzőszámok alapvető elemeit képezik a társadalompolitikai intézkedéseknek, a gazdasági-politikai fejlesztési célok meghatározásának. Éppen ezért, ahogyan ezt Anorka és Kulcsár (1976 - idézi Bukodi, 2001) is megfogalmazták, a társadalmi jelzőszámoknak számos követelménynek kell megfelelniük.

A szerzők szerint négy követelmény különösen fontos:

- 1) a jelzőszámoknak a jólét minden területére ki kell terjedniük (ez igencsak nehéz feladat, hisz utaltunk már arra, hogy a jólét, vagy még inkább az életminőség mennyire sokdimenziós terület);
- 2) minden jelenséget a lehető legkevesebb, de a legjellemzőbb mutatóval írjanak le (ez egy fontos mérési és megbízhatósági kihívást támaszt a kutatók elé, hisz miután megtalálták az életminőség egy-egy releváns területét, igencsak problematikus meghatározni azt a módszert és indikátort, amellyel leginkább ki tudjuk fejezni az egyes területek állapotát);
- 3) a jelzőszámok legyenek elég érzékenyek ahhoz, hogy a jelenség viszonylag kis változását is jól kimutassák (a mutatóknak tehát rendkívül rafinálnak és finomnak kell lenniük ahhoz, hogy longitudinálisan bennük legyenek foglalva a társadalomban beállt változások);
- 4) a kiválasztott jelzőszámoknak minél hosszabb idősorai, valamint minél részletesebb társadalmi és területi bontás szerinti adatai álljanak rendelkezésre (ez a kihívás fontos költségvetési terhet ró az indikátorok kiválasztása elé, ugyanis a kutatóknak arra is kell gondolniuk, hogy az egyes indikátorok felvételére nem csak néha, hanem rendszeres időközönként szükség van, másképp nem követhetők nyomon a társadalmi változások).

A fenti kihívásokat többé-kevésbé figyelembe véve az utóbbi harminc-negyven évben számos olyan társadalmi jelzőszám született, amelyek nemzetközi szinten is elfogadottá (ugyanakkor

számos esetben vitatott) váltak, és amelyek arra törekednek, hogy az életminőség, illetőleg ennek valamelyik komponensével kapcsolatban jelezzék a társadalmi helyzetképet. Egyértelmű, hogy a korábbi fejezetekben az életminőség komplex fogalmával kapcsolatos kihívások (pl. releváns életterületek, objektív és szubjektív oldal) számos specifikus társadalmi jelzőszámot hívtak életre, és igencsak nehéz eldönteni, hogy ezek közül melyik a legalkalmasabb a társadalmi változások követésére. Az alábbiakban néhány fontosabb társadalmi jelzőszámot mutatunk be, igen röviden, kitérve azokra az indikátorokra is, amelyek explicit módon vállalkoznak az életminőség mérésére.

## **A jólét jelzőszáma, a GDP**

Az életminőség objektív oldalára vonatkozó, és az életkörülmények materiális oldalát megcélzó jólét-megközelítések termelték ki az életminőség mindmáig legtöbbet használt, ugyanakkor legtöbbet cáfolt jelzőszámát a *bruttó nemzeti összterméket* (*gross domestic product, GDP*), amely arra hivatott, hogy egyetlen mutatóban foglalja össze a jólét pillanatnyi helyzetét, időbeni alakulását és – összefüggésben a jólét-paradigma lényegével – képet alkosson azokról az életterületekről, amelyeknek az állapota szoros kapcsolatban áll a makrogazdasági helyzettel (pl. egyéni jövedelem, infrastrukturális ellátottság, oktatás, egészségügy stb.).

Mint ismeretes, a GDP egy makrogazdasági mutató, ami a nemzetgazdaságok pénzbeli, anyagi jellegű teljesítőképességét mutatja azáltal, hogy számszerűsített képet mutat az egyes országokban egy bizonyos időtartam (rendszerint egy év) alatt megtermett javak és szolgáltatások pénzbeli (rendszerint amerikai dollárban kifejezett) értékéről.



A GDP egyik fő hozadéka tehát az, hogy egyetlen számban egyesít egy sor olyan információt, ami a makroszintű materiális jólétre vonatkozik, ráadásul egy olyan mutatót képvisel, amelyet nagyrészt minden ország esetében is felvesznek a hivatalos statisztikai adatfelvételeken, így igen könnyen nyerünk komparatív, longitudinális adatokat (Lochner, 2005).

*A GDP magában foglalja az országok egy adott éven belüli mindennemű hivatalos jövedelmének és profitjának összértékét, valamint a fogyasztás, a beruházások és a nettó kiviteli (export) cikkek értékét.*

E gazdasági mutató életminőségre vonatkozó alkalmazását a jólét paradigmával kapcsolatban érthetjük meg: a GDP-t alkalmazó vizsgálatok ugyanis abból az előfeltevésből indulnak ki, hogy a mutató nemcsak az ország gazdasági teljesítőképességéről, hanem a mutató értékének lakosságszámhoz viszonyított értékéből (GDP/fő) kifolyólag az átlagjövedelmekről is képet ad, valamint a mutató általában véve korrelál az országok fejlettségével, azaz tágabb értelemben vett életszínvonalával, például az egészségügyi ellátás és az oktatás minőségével, az alacsonyabb gyermekhalandósággal és a magasabb élettartammal stb. (Lochner, 2005).

Furcsamód, a GDP-t jólétindikátorként alkalmazó kutatásokat érő leggyakoribb kritikák is ezeket a korrelációkat veszik célba, amikor azt állítják, hogy a GDP igen keveset képes mutatni egy-egy ország egészségi és környezeti állapotáról, valamint a GDP termelésének társadalmi és ökológiai költségeiről. Következésképpen, a kritikák igencsak vitatják, hogy a GDP megfelel-e a társadalmi jelzőszám fogalmának, vagy csupán egy, kimondottan a makrogazdasági teljesítmény bizonyos szegmensét

magában foglaló gazdasági mutatót képez, amelyet legfeljebb más mutatókkal kiegészítve lenne szabad alkalmazni az életminőség-kutatásokban (pl. Rapley, 2003).

A GDP hiányosságaival kapcsolatban figyelemre méltó Zsolnai László (2001: 56-57) összegzése, amely 16 pontban mutat rá a GDP azon hiányosságaira, amelyekből kifolyólag problematikussá válik a mutató kizárólagos alkalmazása az életminőség-kutatásokban, még akkor is, ha az életminőséget csupán szűken, jólét-értelemben közelítjük meg. Alább csupán néhányat említünk meg a szerző által felsorolt hiányosságokból:

- A GDP nem veszi figyelembe a nem monetáris tranzakciókat, például a háztartáson belül végzett, nem fizetett munkát (pl. gyerekefelügyelet, főzés mint munka.)
- A GDP nem tükrözi a háztartások és a személyek közötti termékcsereket vagy a szolgálatok nem monetáris jellegű tranzakcióit.
- A GDP nem mutat képet a jövedelmi egyenlőtlenségekről. Például vannak országok, ahol a jövedelem csupán egy kis réteg kezében összpontosul. Ebben az esetben a GDP/fő igencsak torz képet mutat az egyéni jólétről.
- A GDP nem veszi figyelembe, hogy az általa kifejezett javak és szolgáltatások nem egyforma mértékben elégítik ki a személyek igényeit (még egyazon személyét sem, mivel az igényeink nagymértékben körülményfüggők – vö. szubjektív jólét).
- A GDP általában véve nem veszi figyelembe a természeti erőforrások értékét.
- A GDP nem veszi figyelembe a humán tőkét olyan értelemben mint tudás, erő, hozzáértés – ezeknek csak akkor lesz értéke, amennyiben beforgatódnak a termelésbe és így a monetáris forgalomba.

- Nem tükrözi a szabadidő értékét és nem ad képet a munkahelyi életminőségről és a munka-élet egyensúlyról.
- A GDP nem számol be a pénz csökkenő határhasznával, azaz nem veszi figyelembe, hogy egy bizonyos jövedelmi szint után az emberek számára az egységnyi pótlólagos jövedelem már nem jár egységnyi jólétnövekménnyel.

Utóbbi megállapítás tulajdonképpen a korábbi fejezetben már említett boldogságparadoxon, ami azt hivatott érzékelteni, hogy longitudinálisan vizsgálódva az anyagi jólét gyors növekedését nem követi a boldogság szint hasonló mértékű növekedése. Mindenesetre, ez az utóbbi pont igencsak kérdésessé teszi a GDP kizárólagos alkalmazását az életminőség-kutatásokban, de a többi más kritika arra is fényt derít, hogy a jólét mérését is körültekintőbben kellene végezni a kézenfekvő GDP-hez képest.

Erre a felismerésre reagálva számos olyan mutató született, amelyek arra törekedtek, hogy kijavítsák a GDP hiányosságait és általában véve korrektebb képet adjanak a gazdasági helyzetről vagy a tágabban vett jólétről. Az alábbiakban számba vesszünk néhány olyan jelzőszámot, amely arra vállalkozott, hogy kijavítsa a GDP-ben rejlő hiányosságokat. Ezeket a mutatókat, Bartus (2013) alapján a GDP-t továbbfejlesztő vagy helyettesítő mutatókra (pl. MEW, ISEW, GNI), illetve az emberi élet feltételeit, teljességeit mérő kompozit indexekre (pl. HDI, BLI, Economist Intelligence Unit Index) csoportosítjuk.

## MEW, ISEW, GPI mint korrigált GDP-számítások

A MEW, azaz a *Measure of Economic Welfare* nevű mérőszám Nordaus és Tobin (1972) közgazdászok nevéhez fűződik, akik a GDP által mért árértékekhez hozzáadják a háztartásokon belül végzett, valamint a szabadidős tevékenységek gazdaságilag értékelhető részét, valamint a szürke- és a feketegazdaság hozzávetőleges értékét. Ugyanakkor a mutatóból levonják a környezeti károk becsült értékét. Következésképpen, a MEW-re úgy is tekinthetünk, mint a fenntartható fejlődés egy kezdetleges mutatójára<sup>8</sup>.

Az ISEW egy másik alternatív mutató, amelyet az ökológiai gazdaságtanban használnak leginkább. A Daly és Cobb (1990) által kidolgozott *Index of Sustainable Economic Welfare*

*Az alternatív jólét-mutatók a GDP-ben lévő hiányosságok korrigálása végett jöttek létre és próbálnak más, a GDP által nem mért dimenziókat is beépíteni a jólét számszerűsítésébe*

ugyancsak számol a gazdasági fejlődés társadalmi és környezeti árával, ugyanakkor a mutató nem a bruttó nemzeti termékből indul ki, hanem a személyes fogyasztásból, illetve ennek értékével, amely képes tükrözni a jövedelmi egyenlőtlenségeket is. A mutató értékeli a nem fizetett háztartási munkát, ugyanakkor a gazdasági fejlődés értékéből levonja többek közt a védekezési költségeket. Az ISEW-vel kapcsolatosan ugyancsak Zsolnai László (2001: 57-58) kínál magyar nyelvű összefoglalót, amely értelmében az ISEW a súlyozott egyéni fogyasztáshoz hozzáadja

<sup>8</sup> [http://www.economicsonline.co.uk/Global\\_economics/Measure\\_of\\_economic\\_welfare\\_MEW.html](http://www.economicsonline.co.uk/Global_economics/Measure_of_economic_welfare_MEW.html)

*„a háztartásokon belül végzett munkák becsült értékét, a háztartások tulajdonában levő tartós fogyasztási cikkek használatának értékét, az utak és közlekedési hálózatok használatának értékét és a közoktatásra, valamint közegészségügyre fordított kormányzati kiadások értékét. Mindebből kivonják a tartós fogyasztási cikkekre fordított kiadásokat, az egészségre és az oktatásra fordított védekezés jellegű magánkiadásokat, a reklámozásra fordított összes kiadást, a közlekedésre fordított kiadásokat, az urbanizációval kapcsolatos költségeket, az autóbalesetekből származó összes költséget, a vízszennyezésből, a levegőszennyezésből és a zajszennyezésből eredő költségeket, a mocsarakban és vizes területekben, valamint a mezőgazdasági termőtalajokban bekövetkezett veszteségeket, a nem újratermelhető erőforrások kimerülésének költségeit és a hosszú távú környezeti károk értékét. Az így kapott összeghez hozzáadták a tőkék értéknövekedésének nettó értékét, továbbá az ország nemzetközi tőkemérlegének változását. Az így kapott összeg a fenntartható gazdasági jólét mutatója.”*

A GPI, azaz a *Genuine Progress Indicator*, ugyancsak a GDP hiányosságainak korrigálására vállalkozik, azzal a céllal, hogy megragadja a valódi fejlődés értékét. Az előző mutatókhoz hasonlóan a GPI is főleg a zöld gazdaságtanban nyert teret<sup>9</sup>, és az ISEW-hez hasonlóan a személyi fogyasztást veszi alapul, és az élet 27 különböző területének értékén keresztül korrigálja a GDP-t, abból az előfeltevésből kiindulva, hogy a fejlődést nem a piaci monetáris tevékenységen keresztül, hanem a jólét társadalmi és ökológiai minőségének javulásán keresztül lehet megragadni.

---

<sup>9</sup> <http://genuineprogress.net/genuine-progress-indicator/>

A fenti, csupán példaként említett, GDP-t korrigáló alternatív mutatók mindenfajta széleskörű kitekintésük ellenére azzal a korláttal szembesülnek, hogy egyetlen mutatóba próbálják sűríteni az igen bonyolult jólétet. Felismerve ezeket a hiányosságokat számos olyan kompozit mutató jött létre, amely a jólét különböző aspektusainak összevonásából kívánja értékelni a teljes jólétet, és amelyekből néhányat az alábbiakban mutatunk be.

### **Kompozit indexek: HDI, BLI, EIU**

A HDI, azaz a *Human Development Index*, az emberi fejlődés olyan indexe, amelyet az ENSZ dolgozott ki, és amely a születéskor várható élettartam, az iskolázottság (felnőtt írni és olvasni tudók) és a jövedelem (egy főre eső GDP paritás) mérőszámait kombinálva értékeli a társadalmi jólétet. Nagy általánosságban a mutató tehát az egészség, az iskolázottság (humán tőke) és a gazdasági tőke hármas egységét tekinti az emberi fejlődés alapjául. A HDI-vel kapcsolatosan magyar nyelven Husz Ildikó (2001) közölt áttekintést, amely összefoglalja a kompozit mutató létrejöttének előfeltevéseit:

*„Míg a korábbi felfogások (...) a fejlődés mérését a fogyasztási javak és a vagyon növekedésén keresztül ragadták meg, addig az emberi fejlődés ezen koncepciója újra az embert helyezi a probléma középpontjába (...). A kérdés most már az, hogy vajon melyek azok a dimenziók, amelyek mentén való elmozdulás értelmezhető az emberek választási lehetőségeinek növekedéseként. Mint azt a szerzők hangsúlyozzák, a fejlődés humán aspektusa nem mérhető pusztán az anyagi jólét dimenziójában. Az "emberi fejlődés indexe" (Human Development Index, HDI)*

*megalkotásakor - mely az elméleti keret operacionalizálást jelentette - éppen az volt a cél, hogy az addig széles körben használatos GDP helyett egy átfogóbb, a társadalmi jelenségek több oldalát megjelenítő mutató kerüljön kidolgozásra. Erre már csak azért is szükség volt, mert egyre szélesebb körben elterjedt az a nézet, mely szerint a bruttó hazai termék és a gazdasági teljesítmény más mutatói nem alkalmas proxyváltozók a társadalmi jólét megragadására. (...) Az emberi fejlődés koncepciójának kidolgozói világosan kifejtik azon nézetüket, mely szerint a gazdasági output növekedése szükséges, de nem elégséges feltétele, valójában csak egy lehetséges eszköze a társadalmi jólét javításának. (...) Nyilvánvaló ugyanis, hogy ha egy ország többletjövedelmét például honvédelmi kiadásokra, a külső adósságok kiegyenlítésére, presztízsjószágok vásárlására vagy egy szűk elit csoport szükségleteinek magasabb szintű kielégítésére költi, akkor a nemzeti jövedelem emelkedése nem von maga után társadalmi szintű jólétnövekedést” (Husz, 2001)<sup>10</sup>.*

A HDI-t kidolgozása óta alkalmazza az ENSZ az éves rendszerességgel publikált *Human Development Reports*<sup>11</sup> jelentésekben, amelyekben az egyes országok emberi fejlettség alapján alkotnak rangsorokat.

A BLI, azaz a *Better Life Index* au OECD kompozit mutatója a jólét mérésére, amely összesen tizenegy életterület (lakhatás, jövedelem, munkahelyek, közösség, oktatás, környezet, civil részvétel, egészség, étellel való elégedettség, biztonság, munka-élet egyensúly) különböző mutatóit veszi figyelembe a jólét

---

<sup>10</sup> <http://www.szociologia.hu/dynamic/0102husz.htm>

<sup>11</sup> <http://hdr.undp.org/en/statistics/hdi>

értékelése érdekében<sup>12</sup>. A kompozit index alapfeltevése, hogy a jólét számszerűsítésének személyes értékeléseket is kell tartalmaznia, ezért az index alkalmazza a szubjektív mérőszámot is, az élettél való elégedettség formájában.

Az EIU az *Economist Intelligence Unit* kompozit indexe az életminőségre vonatkozóan, amely kilenc életterületet vesz figyelembe a jólét értékelésekor: anyagi jólét (GDP), egészség (születéskor várható élettartam), politikai stabilitás és biztonság (EIU saját mutatója), családi élet (válások száma), közösségi élet (templomba járás gyakorisága + szakszervezeti tagság), klíma (átlagos hőmérséklet változása), munkahelyi biztonság (munkanélküliségi ráta), politikai szabadság (Freedom House mutatója), nemek közötti egyenlőség (nők és férfiak keresetnek aránya)<sup>13</sup>. A mutató a többi kompozit indexhez hasonlóan tehát abból indul ki, hogy az anyagi tőkén túl számos más életterületet szükséges értékelni ahhoz, hogy képet alkothassunk egy-egy társadalom jólétéről.

Összegezve a fejezetben elmondottakat, világosan látszik, hogy a jólét mérőszámai napjainkban az átfogóbb, integratív megközelítések felé mozdultak el. A GDP kezdeti, szinte kizárólagos alkalmazása a jólét megragadása céljából számos alternatív mutatót és összetett indexet eredményezett, amelyek fontos hozadéka, hogy az objektíven rendelkezésre álló erőforrások mellett, a jólét megélt vonatkozásait, azaz a jóllétet is igyekeznek megjeleníteni a mutatókban, ezáltal tulajdonképpen felértékelve a szubjektív életminőség szerepét a jólét koncipiálásakor, mérésekor és megértésekor.

---

<sup>12</sup> <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

<sup>13</sup> [http://www.economist.com/media/pdf/QUALITY\\_OF\\_LIFE.pdf](http://www.economist.com/media/pdf/QUALITY_OF_LIFE.pdf)



## Kérdések, feladatok

---

1. Határozzuk meg a társadalmi jelzőszámok fogalmát!
2. Indokoljuk meg, hogyan jelenik meg a szisztematikusság (rendszeresség) a társadalmi jelzőszámokban!
3. Napjainkban a „társadalmi jelzőszámok mozgalmáról” szokás beszélni. Fejtsük ki, mit értünk ezen a jelenségen!
4. Indokoljuk meg, hogy hiányosságai ellenére, miért képez a GDP kézenfekvő mutatót a jólét mérésére.
5. Egy tetszőleges alternatív mutató vagy kompozit index esetében magyarázzuk el, miben rejlik a mutató többlete a GDP-hez képest!
6. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi, GDP-vel kapcsolatos szövegrészletet!

*„Az összesítés a GDP esetében területi alapon történik, így a külföldi érdekeltségű vállalatok által az ország területén megtermelt javak piaci értéke a mutató részét képezi, míg a hazai érdekeltségű gazdálkodó szervezetek külföldön megtermelt javaira ez értelemszerűen nem áll. A mutató így nem utal másra, mint az adott ország területén legálisan kimutatható és pénzben kifejezett gazdasági*

aktivitásra (Deller-Spangenberg-Spitzner [1997]). Ezzel szemben a GNP (Gross National Product, azaz bruttó nemzeti termék) a számbavétel alapelvében különbözik a GDP-től, ugyanis a GNP az előállító/értékesítő vállalat nemzeti hovatartozását veszi alapul. A nemzetközi gyakorlatban az 1991-es az első év, amikor a GDP használata felváltotta a GNP-t, s vált a nemzetközi statisztikák legidézettebb mutatójává.

A váltás az alábbi - egymásból is logikusan következő - következményekkel jár, figyelembe véve a gazdaság globalizálódását is. (1) A multinacionális cégek jövedelme/nyeresége nem a származás szerinti anyaország kimutatásában jelenik meg, hanem a működési terület országának megfelelő helyen. Ha a helybeli gazdasági jogrendszer lehetővé teszi az adózási szabályok kijátszását, akkor ez a jövedelem/nyereség esetleg harmadik ország mutatóiban is megjelenhet. (2) A cégek befektetési célpontját képező (többnyire fejlődő) országokban - ahol alacsonyak a bérék és az adók, illetve kevésbé szigorúak az egészségügyi, környezetvédelmi előírások - nő a GDP, ám a nyereség többnyire nem az illető országnak hoz hasznot, hiszen az újonnan betelepült vállalat bárhová átutaltathatja azt, ugyanis általában nincs újrabefektetési kényszere. (3) A multinacionális vállalat anyaországában a gazdaság növekedési üteme - minthogy azt most már a GDP-vel méri - csökken a GNP-hez viszonyítva. Ezt a folyamatot erősíti, hogy a magas költségek elől menekülő nagyvállalatok már "globális szabadúszók", s termelésüket szűk pénzügyi érdekeik alapján mozgatják. Ezzel a vállalat jog szerinti anyaországában a közjavak (oktatás, egészségügy, társadalombiztosítás) finanszírozása - a

*szűkösebbé váló bevételek és a munkanélküliség növekedése miatt - könnyen válságterületté válhat (lásd Ayres [1998], 50-51. old.).*

*Ezzel a "kreatív könyvvitel" - azaz a számbavétel nemzeti alapról területi alapra helyezésével - végeredményben számos fejlődő ország látszólagos "virágzásnak" indult, mintha sikerült volna az eltérő fejlettségű országok között tatóngó szakadéknak ha nem is betömése, de legalábbis látványos áthidalása. A nyilvántartás változtatásának és a tőkeáramlás teljes felszabadításának egyértelműen a multinacionális vállalatok a legfőbb haszonélvezői, miközben a lakosság sok helyütt növekvő közterhekkel és a gyarmatosítást idéző munkakörülményekkel kénytelen szembenézni. Erről a folyamatról részletesen számol be David C. Korten Tőkés társaságok világuralma című könyve, illetve Hans-Peter Martin és Harald Schumann A globalizáció csapdája című műve. Mindezen jelenségek ismerete ellenére a Világbank és a Nemzetközi Valutaalap továbbra is a GDP mentén alakítja fejlesztési politikáját, mert számukra az jelenti a sikeres gazdasági fejlesztést, ha kielégítő az egy főre jutó GDP nagysága (Daly-Cobb [1994], 63. old.).*

Forrás: Dabóczi (1998: 38)

7. Az OECD Better Life Index-ével kapcsolatban olvassuk el és fordítsuk le az az alábbi megállapításokat és foglaljuk össze az OECD jóléttel kapcsolatos álláspontját!

*„There’s been a lot of debate lately on measuring the well-being of societies – is wealth all that matters, or should we*

*be looking at other things, like the balance between work and the rest of our lives? The Index aims to involve citizens in this debate, and to empower them to become more informed and engaged in the policy-making process that shapes all our lives. (...) Since it was founded in 1961, the OECD has helped governments design better policies for better lives for their citizens. More recently, the OECD has been keenly involved in the debate on measuring well-being. Based on this experience, these 11 topics reflect what the OECD has identified as essential to well-being in terms of material living conditions (housing, income, jobs) and quality of life (community, education, environment, governance, health, life satisfaction, safety and work-life balance).*

*Each topic is built on one to four specific indicators: For example, the Jobs topic is based on four separate measures: the employment rate, personal earnings, the long-term unemployment rate and job security. For each indicator you can also compare results for men and women, and see how much your social and economic status affects results.*

*In the future, these indicators reflecting current material living conditions and quality of life will be complemented by indicators describing sustainability of well-being over time. (...)*

Forrás:<http://www.oecdbetterlifeindex.org/about/better-life-initiative/#question1>

8. Látogassuk meg az UNDP Human Development Report gyűjteményét az alábbi honlapon: <http://hdr.undp.org/en> és értékeljük az egyes országrangsorokat a HDI mutató alapján!

**Hasznos oldalak:**

Economist Intelligence Unit

<http://www.eiu.com/home.aspx>

Eurostat

<http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home/>

Genuine Progress Indicator

<http://genuineprogress.net/genuine-progress-indicator/>

GDP-alternatívákat helyettesítő indikátorok gyűjteménye

<http://www.brainpoolproject.eu/indicators-and-initiatives/links/>

Human Development Index

<http://hdr.undp.org/en/statistics/hdi>

Institutul Național de Statistică

<http://www.insse.ro/cms/>

SIMON – Social Indicator Monitor

[http://gesis-simon.de/simon\\_eusi/pre\\_index.php](http://gesis-simon.de/simon_eusi/pre_index.php)

## A szubjektív jóllét mérése

---

### Elégedettség- és boldogságmércék

Az életminőség szubjektív oldalának mérésére számos kutatási eszközt fejlesztettek ki, amelyeknek közös jellemzőjük, hogy arra keresik a választ, hogy az emberek mennyire elégedettek a különböző életterületeikkel – vagy általában véve az életükkel – és milyen mértékben érzik magukat boldognak. Mindebből következik, hogy a szubjektív jóllétet vizsgáló mutatók a mikroszintet célozzák meg, tehát az egyes egyének véleményeinek összegzéséből alkotnak képet valamely társadalom szubjektív jólétéről.

Természetesen vannak olyan indexek is, amelyek már indulásból a társadalmi boldogságszint megállapítását tűzik ki célul, de ezek a nagy többségükben kompozit indexek is tartalmaznak rendszerint egy szubjektív jóllét-összetevőt, amely tulajdonképpen az egyes egyének élettel való elégedettségét vagy boldogságszintjét fejezi ki az egyéni megkérdések eredményeként.

*A szubjektív jóllét  
mérőeszközei az egyéni  
megkérdések alapján  
vizsgálják az élettel való  
elégedettséget és a boldogság  
szintjét.*

Amint erre már korábban is utaltunk, a szubjektív jóllét pszichikai összetevőit a kutatók három komponensre osztják: pozitív érzelmek, negatív érzelmek és kognitív ítéletek az élettel való elégedettséggel kapcsolatban (pl. Diener és Suh, 1997). Ebből kifolyólag a különböző szubjektív jóllétet vizsgáló kutatási eszközök pontosan ezen komponensek valamelyikét veszik célba az empirikus vizsgálatokban.

### ***SWLS – Satisfaction with Life Scale***

A Diener et al (1985) által kidolgozott, 5 kijelentésből álló, 7-léptékű *Satisfaction with Life Scale*, azaz SWLS a szubjektív jóllétet vizsgáló, igen széles körben alkalmazott mérőeszköz, amelynek jellegzetessége, hogy a szubjektív jóllét kognitív oldalára fókuszál, arra keresve a választ, hogy az egyének hogyan ítélik meg az élettel való elégedettségükről.

A SWLS kijelentéseihez tartozó válaszlehetőségek a következők: 1 – teljes mértékben egyetért; 2 – egyetért; 3 – többnyire egyetért; 4 – semleges; 5 – többnyire nem ért egyet; 6 – nem ért egyet; 7 – egyáltalán nem ért egyet. Ebből kifolyólag a kijelentésekre adott válaszok kódértékének összesítéseként az egyének 7 csoportba sorolhatók, annak függvényében, hogy mennyire elégedettek az életükkel: 31–35 pont – teljes mértékben elégedett; 26–30 pont – elégedett; 21–25 pont – többnyire elégedett; 20 pont – határozatlan, 15–19 pont – többnyire elégedetlen; 10–14 pont – elégedetlen; 5–9 pont – teljes mértékben elégedetlen.

A skála magyar nyelvű kijelentései a következők<sup>14</sup>:

1. *Legtöbb tekintetben az életem ideálisnak mondható.*
2. *Életkörülményeim különlegesnek mondhatók.*
3. *Elégedett vagyok az életemmel.*
4. *Mindeddig megkaptam azokat a dolgokat, amelyeket az életben fontosnak tartok.*
5. *Ha újrakezdhetném az életemet, majdnem semmit sem változtatnék.*

Shin és Johnson (1978 – idézi Diener et al., 1985) nyomán a SWLS megalkotói az élettel való elégedettséget úgy határozzák meg, mint az *egyének különböző, szubjektíven felállított kritériumok függvényében történő globális értékelését a saját életminőségükkel kapcsolatban.*

A SWLS azt feltételezi, hogy az egyének kognitívan mérlegelnek az életminőségükkel kapcsolatban, és aszerint fejezik ki az élettel való elégedettségük mértékét, hogy általában véve mennyire felel meg az életük egy általuk felállított (tehát szubjektív) standardnak. A mutató tehát lényegében kétszeresen is szubjektív: az egyének szubjektív értékelését fejezi ki az életükről, és ezek az értékelések nem egy-egy objektív mutatóval való összehasonlítás eredményeként születnek, hanem abból kifolyólag, hogy az egyének szubjektív módon milyen standardokat tűznek ki maguk elé, és ezekhez képest milyennek mondható az életminőségük.

A SWLS másik jellegzetessége, hogy nem külön-külön vizsgálja az egyes életterületekkel kapcsolatos elégedettséget, hanem általában véve kérdez rá az élettel való elégedettségre. Ennek magyarázata a szerzők szerint az, hogy a különböző

---

<sup>14</sup> A magyar fordítás forrása:

<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>.



életterületek eltérő mértékben fontosak az egyes egyéneknek, így ha külön-külön vizsgálnánk az életterületekkel való elégedettséget igen különböző elégedettség-szókórok születnének. Amikor viszont az élet teljességével való elégedettséget nézzük, az egyének az egyes területek szintéziseként állítják fel általában vett elégedettségüket.

A SWLS-t megalkotása óta számos empirikus kutatásban

*A SWLS azt feltételezi, hogy az egyének szubjektív standardokhoz viszonyítva fejezik ki az egyes életterületekkel kapcsolatos elégedettségüket, és ezekről az elégedettségszintekről kognitívan szintetizálva adják meg végső elégedettségük fokát.*

tesztelték, amelyek rámutattak a mérőeszköz gyakorlati megbízhatóságára, vagyis arra, hogy a skála által mért elégedettségszintek időben stabilak, ugyanakkor az SWLS eléggé érzékeny ahhoz, hogy tükrözze az

elégedettségszintben bekövetkező változásokat. Ugyanakkor a SWLS által mért elégedettség az empirikus kutatásokban jól elkülönül azoktól a mérésektől, amelyek a szubjektív jóllét affektív dimenzióját vizsgálják (pozitív és negatív érzelmek), következésképpen a SWLS jó komplementer módszerként alkalmazható az általában vett szubjektív életminőség mérésére (Pavot és Diener, 1993).

## ***Boldogságmércék***

A szubjektív jóllét vizsgálatainak másik csoportja a boldogságra fókuszál, arra keresve a választ, hogy az egyének mennyire érzik magukat boldognak. Mivel maga a boldogság fogalma eléggé zavaros, a fogalmat mérő empirikus eszközöket igen sokat vitatják, abból a megfontolásból, hogy a boldogságot mint érzelmi reakciót igencsak befolyásolják a kérdezettek pillanatnyi hangulatai. Ugyanakkor olyan vélekedések is vannak, amelyek a pillanatnyi lelkiállapotok boldogságra gyakorolt hatását marginálisnak tekintik, azt tartva, hogy a boldogságot, és általában véve a szubjektív jóllétet leginkább a hosszútávon állandósult helyzetek befolyásolják. A boldogságot vizsgáló empirikus eszközök utóbbi álláspontra helyezkednek és általában több kérdésen keresztül firtatják a kérdezettek boldogságának a mértékét. Napjaink kutatásaiban számos boldogságmérce ismert, ezek közül itt csak néhányat említünk meg.

Az SHS, azaz a *Subjective Happiness Scale* vagy Szubjektív Boldogság Skála Lyubomirsky és Lepper (1999) nevéhez fűződik. A négy kijelentésből álló, 7-léptékű Likert-skála olyan kijelentéseket tartalmaz, amelyek különböző szemszögből vizsgálják a kérdezettek boldogságát, teret adva nemcsak a személyes boldogságérzet meghatározására, hanem arra is, hogy az egyén más személyek leírásához viszonyítva határozza meg egyéni boldogságszintjét. Ebből kifolyólag a skála nagyobb biztonsággal ragadja meg az egyének boldogságszintjét, mint a csupán egy kérdésből álló boldogságmércék, amelyek csupán arra keresik a választ, hogy az egyének mennyire boldogok. Az SHS tehát viszonylag jó megbízhatósággal rendelkezik a különböző boldogságmércék sorában.

Az SHS kijelentései és a hozzájuk tartozó válaszlehetőségek magyar nyelven a következőképpen hangzanak<sup>15</sup>:

1. *Általában véve magamat*

I ..... 7

*Nem tartom nagyon boldognak.                      Nagyon boldognak tartom.*

2. *A hozzám közel állókkal összehasonlítva*

I ..... 7

*Kevésbé vagyok boldog.                                      Boldogabb vagyok.*

3. *Egyes emberek általában véve nagyon boldogok. Függetlenül attól, mi történik velük, élvezik az életet és igyekeznek mindenből a legtöbbet kihozni. Mennyire hasonlít Ön egy ilyen emberre?*

I ..... 7

*Egyáltalán nem.    Teljes mértékben.*

4. *Egyes emberek általában véve nagyon boldogtalanok. Még ha nem is depressziósak, soha sem tűnnek boldognak. Mennyire hasonlít Ön egy ilyen emberre?*

I ..... 7

*Egyáltalán nem    Teljes mértékben.*

A PANAS, azaz a *Positive and Negative Affect Schedule* (Crawford és Henry, 2004) egy másik, tulajdonképpen indirekt mérési módja a boldogságnak, mivel azt ragadja meg, hogy az egyéneket milyen mértékben jellemeznék bizonyos pozitív és negatív érzelmek. A skála két darab, egyenként tíz kijelentésből

---

<sup>15</sup> A szerző fordítása

álló hangulatskálát tartalmaz és egész pontosan azt kéri a válaszadóktól, hogy egy 5-léptékű skálán (1 –egyáltalán nem; 2 – kis mértékben; 3–közepes mértékben; 4–eléggké; 5–nagy mértékben) jelöljék meg, hogy milyen mértékben tapasztaltak jellegzetes (összesen húsz) pozitív és negatív érzelmeket:

1. érdeklődő, 2. nyugodt, 3. izgatott, 4. kiborult, 5. erős, 6. hibás,
7. ijedt, 8. ellenséges, 9. lelkes, 10. büszke, 11. irritált, 12. éber,
13. megszegényített, 14. inspirált, 15. ingerült, 16. határozott,
17. figyelmes, 18. ideges, 19. aktív, 20. félnék.

## **Szubjektív jóllét a makroszinten**

A fent említett néhány kutatási eszköz jó példa arra, hogy hogyan közelíthető meg a szubjektív jóllét az egyén szintjén. Egyértelmű, hogy az egyéni szinten történő kérdések összesítéséből körvonalazhatóvá válik egy-egy nagyobb társadalmi csoport, mint pl. település, ország, kontinens szubjektív jólléte. Mindezen túl, számos olyan kísérlet is született, amely az objektív jólét kompozit mutatóihoz hasonlóan egy-egy társadalom szubjektív jóllétének a meghatározása végett jött létre, és különböző dimenziók mentén alkot képet a szubjektív jóllétről. Példaként két ilyen kompozit szubjektív jóllét indexet említünk meg: a Happy Planet Index-et és a Gross National Happiness-t.

A *Happy Planet Index*, azaz HPI, vagy Boldog Bolygó Index<sup>16</sup> már a nevében is arra utal, hogy a mutató azzal a céllal született, hogy makroszinten adjon képet a jóllétről, nevezetesen a boldogságról. Többről van azonban szó. Az index készítői nem csak azzal a céllal hozták létre a mutatót, hogy megmutassák az

---

<sup>16</sup> <http://www.happyplanetindex.org/>

egyes országokban mekkora boldogság mértéke, hanem arra kíváncsiak, hogy az egyes országok mennyire képesek biztosítani lakosaiknak a hosszú, boldog és fenntartható életet. Ennek megfelelően a mutató a megélt, tehát szubjektív jólét és a születéskor várható élettartam összegét az egyes országok ökológiai lábnyomához viszonyítja. Ezáltal a mutató tulajdonképpen egyesíti magában a jólét szubjektív megközelítését, az objektív nézőpontot (születéskor várható élettartam) és az ökológiai fenntarthatóságot.

A  $HPI = (\text{megélt szubjektív jólét} + \text{születéskor várható élettartam}) / \text{ökológiai lábnyom}$  kompozit mutatóban a szubjektív jólét feltárása érdekében a kérdezetteket arra kérik, hogy egy képzeletbeli 0 – 10-es skálán (ún. életlétra, *the ladder of life*) – amelynek nullás pontja a lehető legrosszabb életnek, míg tízes pontja a lehető legjobb életnek felel meg – a kért jelölje meg azt a pontot, amely leginkább jellemzi az ő életét.

A kérdőíves felmérések összesítéséből kikereshetők az országokra jellemző szubjektív jóllét-statisztikák. A születéskor

*Azáltal, hogy az ökológiai fenntarthatóságot is megragadja, a Happy Planet Index főleg a civil szervezetek, ezen belül is a zöld szervezetek soraiban örvend*

várható élettartamot a statisztikai hivatalok adataiból, míg az ökológiai lábnyomra vonatkozó adatokat a

WWF-kimutatásokból veszik át a kutatók. Utóbbi azt mutatja meg, hogy egy főre számítva

mekkora földterületre van szükség egy-egy ország jelenlegi fogyasztási szintjének hosszú távú fenntartására.

A legutolsó HPI adatok az országokra nézve külön-külön mutatják meg a kompozit mutató egyes dimenzióinak és az

összesített indexnek az értékét. Az összesített HPI-rangsor élén Costa Rica, Vietnám és Kolumbia található, míg szubjektív jóllétben Dánia, születéskor várható élettartamban Japán, ökológiai lábnyomban Katar található a mezőny élén.

A *Gross National Happiness*, azaz GNI<sup>17</sup>, vagy Bruttó Nemzeti Boldogság egy másik kompozit index a szubjektív jóllét mérésére, amelyet eddig csupán egyetlen országban – a Bhutáni Királyságban – alkalmaznak hivatalosan a szubjektív jóllét mérésre. A mutató igen komplex, és azon a szemléleten alapul, hogy az országok jólétét nem elégséges csupán a redukcionista GDP mutatóval mérni, mivel így az összképből értékes életterületek maradnak ki, amelyek helyzete ugyancsak fontos a jólét szintjének megállapítása végett. Következésképpen a GNI a jóllétet kilenc életterület, más néven dimenzió mentén vizsgálja és ezek alapján mutat holisztikus képet a társadalom jóllétéről. A GHI-ben vizsgált dimenziók a következők: pszichikai jóllét, egészség, iskolázottság, időkihasználás (*time use*), kulturális diverzitás, jó kormányzás, közösségi élet, ökológiai sokszínűség és életszínvonal.

## **Más mutatók a szubjektív jóllét mérésére**

A fent említett igen jellegzetes mutatókon és skála-szerű kutatási eszközökön túl, számos más, egyszerűbb és kézenfekvőbb módja is van a szubjektív jóllét vizsgálatának. Elég ha csak arra gondolunk, hogy egy-egy kérdőíves kutatás során milyen sok olyan kérdést szoktunk feltenni a válaszadóinknak, amelyeken keresztül direkt vagy indirekt módon képet tudunk alkotni szubjektív jóllétükről.

---

<sup>17</sup> <http://www.grossnationalhappiness.com/>

Hegedűs Rita (2001) ilyen értelemben egy igen hasznos megközelítést és osztályozást mutatja be a szubjektív társadalmi jelzőszámoknak, amelyet az alábbiakban közre is adunk, mivel didaktikai és módszertani szempontból rendkívül hasznos és közérthető.

A szerző<sup>18</sup> a szubjektív mutatók három csoportját különbözteti meg. Az első csoportba a *tágan értelmezett mutatók* tartoznak, amelyek csak rendkívül indirekt módon adnak képet a szubjektív jólétről. Példaként ide sorolhatók a kérdőívek szubjektív társadalmi státuszra, a szubjektív jövedelmi helyzetre vagy bizonyos dolgok fontossági sorrendjének meghatározására vonatkozó kérdések.

A második csoportba a *szűken értelmezett mutatók* sorolhatók, amelyek már direkt kérdeznak rá az életminőség általában vett vagy életterületekre bontott értékelésére. Példaként említhetjük azokat a kérdéseket, amelyek azt firtatják, hogy a kérdezett hogyan látja az ország gazdasági helyzetét, hogyan értékeli a saját jövedelmi helyzetét, egészségi állapotát stb.

A harmadik csoportba a *speciális mutatók* tartoznak, amelyek jellegzetessége abból ered, hogy a kérdezett nemcsak szubjektíven méri fel a saját vagy a társadalom helyzetét, hanem minősíti is ezt a helyzetet. A kérdőívek jellegzetes kérdései ebben a tekintetben tehát a sok esetben jellegzetes kutatási eszközök (pl. skálák) formájában megjelenő mennyire elégedett, mennyire boldog típusú kérdései.

A szerző további csoportosítási kritériumokat is megnevez, amely még inkább megkönnyíti a szubjektív mutatók kategorizálását, a mutatókkal való operacionalizálást:

---

<sup>18</sup> <http://www.szociologia.hu/dynamic/0102hegedus.htm>

*A mire irányul a kérdés* értelmében arra kapunk választ, hogy a kérdéssel a kérdező saját életéről, azaz a mikro-szintről, vagy a tágabban vett csoportok, végső soron a társadalom jólétéről (makroszint) nyilatkozik a válaszaiban.

*A mennyire átfogó a kérdés* nézőpont arra fókuszál, hogy a kérdező az élet egészét vagy az egyes életterületeket értékeli, ill. minősíti a válaszaiban.

*A melyik idődimenzióra vonatkozik a kérdés* alapján arra kaphatunk választ, hogy a szubjektív jólét vizsgálata a múltra, a jelenre vagy a jövőre fókuszál (pl. a jóllétet az elmúlt évben, a jelenben értékeli, ill. minősíti a válaszadó, illetve hogyan látja jóllétének alakulását az elkövetkező hónapokban, évben stb.).

Összegezve a fejezetben elmondottakat, fontos megjegyeznünk, hogy az életminőség szubjektív mérőeszközök segítségével való megragadását minden esetben körültekintően kell alkalmazni, és nem szabad szem előtt téveszteni, azt a tényt, hogy ezek az eszközök csupán az objektív mutatókkal összevetve képesek megbízható képet nyújtani az életminőség helyzetéről. A jövedelmi helyzet vizsgálatakor például nem elég csak arra hagyatkoznunk, hogy az egyének mennyire elégedettek a rendelkezésükre álló jövedelemmel, hanem azt is meg kell vizsgálnunk, hogy az adott társadalomban mekkorák az egy főre eső jövedelem objektív szintjei.

Azt is fontos megjegyeznünk, hogy a szubjektív jólét mérései nem csak a fejezetben bemutatott specifikus mérőeszközökön keresztül történnek, hanem számos más olyan kérdéssel is, amelyek – bár sok esetben csupán indirekt módon – arra keresik a választ, hogy hogyan tekintenek az egyének szubjektív társadalmi státuszukra, hogyan rangsorolják egyes problémák fontosságát és hogyan minősítene bizonyos helyzeteket.



## Kérdések, feladatok

---

1. Alkossunk két fős csoportokat és készítsünk egy kérdőívet, amelyben arra vagyunk kíváncsiak, hogy az egyének mennyire elégedettek jövedelmi helyzetükkel és a foglalkoztatás helyzetével.  
A kérdőív kérdéseinek az összeállításakor figyeljünk arra, hogy a kérdések között olyanok is legyenek, amelyek megfelelnek az alábbi kritériumoknak: tágan értelmezett mutatók, szűken értelmezett mutatók, speciális mutatók. Azt is tartsuk szem előtt, hogy a kérdések között legyenek olyanok, amelyek a két életterület kapcsán a mikro- és a makroszintre is irányulnak, illetve a múlt, jelen és jövő idődimenziót is figyelembe veszik. Figyeljünk a kérdések kapcsán adandó válaszlehetőségek helyességére is!
2. Válaszoljunk a SWLS kijelentéseire és határozzuk meg egyéni elégedettségszintünket!
3. Határozzuk meg egyéni boldogságszintünket a SHS és a PANAS segítségével, majd vessük össze a két eszköz alapján kapott eredményeket! Mit tapasztalunk? És mit tapasztalunk akkor, amikor boldogságszintünket az SWLS alapján kapott elégedettségszinttel hasonlítjuk össze? Inkább elégedettek vagy inkább boldogok vagyunk? Keressünk magyarázatokat az eredményekre!

4. A <http://www.happyplanetindex.org/> oldalon vizsgáljuk meg az országok rangsorát és rendezzük csoportokba az országokat aszerint, hogy a kompozit index melyik összetevője dominál a boldogságindexükben!
5. Olvassuk el a szubjektív mutatókkal kapcsolatos alábbi szövegrészletet és beszéljük meg a benne leírtakat, kitérve a szubjektív mutatókkal kapcsolatos alapvető követelményekre!

*„A kutatók véleménye a szubjektív társadalmi indikátorok szerepéről megoszlik. Alapvetően három nézetet különböztethetünk meg:*

*1. Az első megközelítés szerint a szubjektív értékelések csak helyettes, úgynevezett proxy mutatói a társadalmi jelenségeknek. Ezt a nézetet vallja például Horn, aki az úgynevezett "közvetlen-objektív" típusú indikátorokat elválasztja a "levezetett-szubjektív" típusúaktól, s ez utóbbiak közé olyan mutatókat is besorol, mint az öngyilkossági arányszám. Eszerint tehát a szubjektív mutatók lényegében a közvetett mutatókkal azonosak, amelyek közé értelemszerűen bekerülhetnek szubjektív értékelések is.*

*2. A következő álláspont az előzőnek gyökeresen ellentmond, eszerint ugyanis egy olyan, jól kidolgozott szubjektív mutató, mint például az élet egészével való elégedettség, az általános jólét vagy életminőség komplex indikátorául szolgálhat, s ilyen értelemben az objektív mutatókon talán még túl is tesz, hiszen egymagában képes képet adni a társadalom jólétéről. Ezt a nézetet képviseli az elégedettségkutatásokat összefoglaló munkájában Veenhoven (1996).*

3. A harmadik, a nem speciálisan az elégedettséggel foglalkozó szociológusok között talán a leginkább elterjedt nézetet úgy foglalhatjuk össze, hogy az életminőségnek, jólétnek van objektív és szubjektív összetevője is, s az ezeket mérő indikátorok egymást kiegészítve adnak kielégítő képet egy társadalom állapotáról.

Ezzel elérkeztünk a legalapvetőbb kérdéshez, a szubjektív jelzőszámok mibenlétéhez. Ennek körülhatárolásához induljunk ki abból, mit nem tekintünk szubjektív társadalmi jelzőszámnak. Annyi biztos, hogy a közvetlenül, külső megfigyelő által mérhető jellegzetességekből állíthatók elő az objektív mutatók, ezek tehát biztos kiesnek a lehetőségek köréből. Ilyen például a gyermekhalandóság vagy a választásokon való részvétel aránya.

Veenhoven igen egyszerű különbségtétele szerint az objektív és a szubjektív életminőség a mérésben tér el egymástól. Az első esetben "a mérés a siker explicit kritériumain nyugszik, amelyet pártatlan külső értékeléshez lehet rendelni", míg a második esetben "az ítélet kritériumai személyről személyre változhatnak" (Veenhoven 1996: 1).

Az is elmondható, hogy önmagukban a véleményeket, tehát szubjektív megítéléseket tartalmazó tételek nem szubjektív jelzőszámok, hiszen ezen az alapon a kérdőívek kérdéseiből képzett mutatók meglehetősen nagy része ide sorolható lenne. A társadalom és a benne élő emberek jólétéről, életminőségéről kell hogy információval szolgáljon mutatónk. Mivel azonban közvetett értelemben szinte minden vélemény (becslés, értékelés) ehhez nyújt adalékot - így például a torokfájás sűrűségének végül is szubjektív skálája az egészség mutatója lehet, ami viszont az

*életminőség egyik fontos dimenziója -, sokkal közelebb nem jutottunk célunkhoz.*

*Fogódzót az jelenthet, hogy tudjuk, a társadalmi jelzőszámok mozgalmát a társadalmi fejlődés nyomon követésére indították, s így a jelzőszámok normatív alapon állnak, ezért csak a fejlődést mindenki számára egyértelmű módon kifejezni képes tételek jöhetnek számításba. Tehát, mondjuk, egy "mekkora problémát jelent az életében az alkohol" skála adott esetben jelzőszám vagy annak egy összetevője lehet, míg egy "milyen fontos szerepet játszik az életében a zene" skála vagy a gyermekvállalás utáni munkavállalási tervekre kérdező tételsor jóval kevésbé, hiszen az egészség, s ezen belül az alkoholproblémáktól való mentesség sokkal egyértelműbben rendelhető hozzá a társadalmi fejlődéshez, jóléthez, mint a zenével vagy a munkavállalással kapcsolatos attitűdök. Itt persze nem szabad elfelejteni, hogy a társadalmi fejlődés kritériumainak megítélése is változik az idővel, illetve az egyes tudományos és politikai szereplők szubjektív mérlegelésének van kitéve.*

*Végül döntő szempont az, hogy jelzőszám csak hosszabb időre előállítható, illetve egy-egy területről lényegi információt hordozó kérdésekből válhat. A fontosnak tartott területek és kérdések köre persze megint csak nem állandó és nem nevezhető objektíven megíthetőnek.*

Forrás: Hegedűs (2001)

<http://www.szociologia.hu/dynamic/0102hegedus.htm>

6. Olvassuk el, fordítsuk le és beszéljük meg a szubjektív jóllét komponenseivel és mérőeszközeivel kapcsolatos alábbi szövegrészletet!

*„Research has identified two broad aspects of subjective well-being: an affective component, which is usually further divided into pleasant affect and unpleasant affect (Diener, 1990; Diener & Emmons, 1984), and a cognitive component, which is referred to as life satisfaction (Andrews & Withey, 1976). When assessed, these components of SWB are at least moderately correlated, and a number of measures of SWB include both components (Chamberlain, 1988). Several researchers, however, have found separate satisfaction and affect components (Andrews & Withey, 1976; Judge, 1990; Liang, 1985; Stock, Okun, & Benin, 1986). These components appear to sometimes behave differently over time and to have differing relationships with other variables (Beiser, 1974; Campbell, Converse, & Rogers, 1976; DeHaes, Pennink, & Welvaart, 1987). The affective and cognitive components of SWB are not completely independent; however, the two components are somewhat distinctive and can provide complementary information when assessed separately.*

*Although the affective and cognitive aspects of SWB both appear to be important, researchers have focused their attention on the measurement of affective wellbeing, as evidenced by the number of instruments that measure affect. For example, mood and affective well-being can be assessed by the Affectometer (Kammann & Flett, 1983), the Positive and Negative Affect Schedule*

*(PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988), or the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSCH; Kozma & Stones, 1980), among others. Scales to measure unpleasant affect (e.g., depression) are also widely used (e.g., Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961).*

*Generally, the life satisfaction component of SWB has received less attention (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Because life satisfaction frequently forms a separate factor and correlates with predictor variables in a unique way, it seems worthwhile to separately assess this construct.*

*Life satisfaction refers to a judgmental process, in which individuals assess the quality of their lives on the basis of their own unique set of criteria (Shin & Johnson, 1978). A comparison of one's perceived life circumstances with a self-imposed standard or set of standards is presumably made, and to the degree that conditions match these standards, the person reports high life satisfaction. Therefore, life satisfaction is a conscious cognitive judgment of one's life in which the criteria for judgment are up to the person."*

Forrás: Pavot és Diener (1993: 164)

7. Olvassuk el és fordítsuk le az alábbi, Happy Planet Indexszel kapcsolatos álláspontokat! Beszéljük meg, hogyan jelenik meg a mutatóban az integratív szemlélet és melyek a mutató fő problémái!

*„Most measures of national progress are actually just measures of economic activity; how much we are producing or consuming. By only using indicators like GDP to measure success we are not accounting for what really matters (...)The HPI puts current and future well-being at the heart of measurement. It frames the development of each country in the context of real environmental limits.*

*It shows that while the challenges faced by rich resource-intensive nations and those with high levels of poverty and deprivation may be very different, the end goal is the same: to produce happy, healthy lives now and in the future. The HPI demonstrates that the dominant Western model of development is not sustainable and we need to find other development paths towards sustainable well-being.*

*The HPI is a clear and meaningful barometer of how well a nation is doing. This is its key value. But although the HPI measures a lot, it does not measure everything. Countries that do well on the HPI suffer many problems and many high-ranking countries are tainted by important human rights issues. (...) Furthermore, because it is likely that people directly affected by extreme human rights abuses represent a minority, the population average well-being score may not fully reflect this harm.*

*Because of this, we do not recommend that the HPI be the only thing that countries measure. Blind pursuit of a single objective, whilst disregarding the means to achieving it, is dangerous. (...)*

Forrás: <http://www.happyplanetindex.org/about/>

**Hasznos oldalak:**

Gross National Happiness

<http://www.grossnationalhappiness.com/>

Happy Planet Index

<http://www.happyplanetindex.org/>

Különböző boldogságmérceket összesítő honlap:

<http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/measuring-happiness/>

Satisfaction with Life Scale

<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>

Subjective Happiness Scale

<http://sonjalyubomirsky.com/subjective-happiness-scale-shs/>

The Positive and Negative Affect Schedule

<http://www.midss.org/content/panas-x-manual-positive-and-negative-affect-schedule>





## A szubjektív jóllétet magyarázó megközelítések

---

### Szubjektív jóllét és jövedelem

Amint erről már az előzőekben többször is említést tettünk, a szubjektív jólléttel foglalkozó kutatások egyik leggyakrabban felvetett kérdése az, hogy a jövedelem, illetve az anyagi jólét mennyire járul hozzá a magasabb fokú szubjektív jólléthez, más szóval tehát az, hogy boldogít-e a pénz?

Számos kutatás rámutatott a jövedelem és a szubjektív jóllét közötti pozitív kapcsolatra, ugyanakkor szinte mindegyik ilyen típusú kapcsolatot vizsgáló kutatás kitér arra, hogy nem minden esetben áll fenn egy direkt, azaz közvetlen kapcsolat a jövedelem és a szubjektív jóllét aspektusai, pl. boldogság között. Sok esetben ugyanis inkább arról van szó, hogy a jövedelem indirekt, tehát közvetlen módon befolyásolja a jóllétet, azáltal, hogy a magasabb jövedelem pozitívan érint egy sor olyan változót, amelyek sokkal közvetlenebb kapcsolatba hozhatók a boldogsággal, mint maga a jövedelem. Diener és Biswas-Diener (2002) összefoglalója értelmében a jövedelem számos tényezővel összefügg: kutatások mutattak rá, hogy a magasabb jövedelemmel rendelkezők alacsonyabb börtönbüntetéseket kapnak, jobb egészségnak örvendenek, hosszabb életre számíthatnak, gyerekeik magasabb fokú iskolai végzettséggel rendelkeznek stb. Ezek a háttérváltozók, amelyek végső soron összefüggnek a

jövedelemmel, közelebből befolyásolják az egyének boldogságszintjét, mint maga a jövedelem, amelynek hatása diffúzabb, távolibb. Számos kutatás bizonyította azt is, hogy a jövedelem és a szubjektív jóllét közvetlen kapcsolata inkább az alacsony jövedelmű csoportok esetében áll fenn, ahol a jövedelemszint egységnyi növekedése majdhogynem a boldogságszint egységnyi növekedését vonja maga után. A magasabb státuszú csoportoknál ezzel szemben egy bizonyos jövedelemszint után az egyének boldogságszintje rendszerint nem tud tovább növekedni (vö. boldogságparadoxon).

Az empirikus vizsgálatok rámutattak arra is (pl. Diener és Biswas-Diener, 2002), hogy a jövedelem és a szubjektív jóllét közötti összefüggés tanulmányozásakor érdemes szem előtt tartanunk, hogy a válaszadók rendszerint nem a konkrét objektív jövedelmükkel operálnak, hanem sokkal inkább a szubjektíven megélt jövedelmükkel, azaz a jövedelmükkel való elégedettséggel. Ezzel kapcsolatban meg kimutatott tény, hogy az objektív jövedelmi szint befolyásolja az elégedettség mértékét, ez a kapcsolat azonban csupán bizonyos jövedelmi szintig áll fenn, és a magasabb objektív jövedelem már nem feltétlenül jelent magasabb szubjektív jövedelmi elégedettséget, mivel a magasabb konkrét jövedelem rendszerint együtt jár az *aspirációk*<sup>19</sup> növekedésével,

---

<sup>19</sup> A szakirodalom az aspirációkkal kapcsolatban az alábbiakat hangsúlyozza: 1. az egyén aspirációi nagyban függenek a múltbeli teljesítményektől, azaz a magasabb fokú múltbeli teljesítmények magasabb szintű aspirációkhoz, ezzel együtt pedig alacsonyabb boldogságszinthez vezetnek. 2. az aspirációk a mások (elsősorban a referenciacsoport) teljesítményeitől függenek; amennyiben az egyén úgy érzékeli, hogy a referenciacsoportnak növekedett a jövedelme, vagy más típusú teljesítménye, megnövekedik az egyén aspirációja, illetőleg csökken a boldogságszintje. 3. az aspirációkat nagyban befolyásolják az elvárt teljesítmények; amennyiben magasabb fokú teljesítményt vár el az egyén, mint amekkorára ténylegesen képes, boldogságszintje csökken (pl. McBride, 2010).

amelyek – kielégítetlenségük esetén – inkább frusztráló, mint elégedettséget kiváltó tényezőket képviselnek.

Amennyiben ezt a helyzetet makroszintre visszük át, és longitudinálisan is szemléljük a helyzetet, azt láthatjuk, hogy az országok átlagos boldogság-szintje konstans maradt miközben a társadalom tagjainak növekedett a jövedelme (Dolan et al., 2008, vö. boldogságparadoxon).

Hasonló a helyzet akkor is, amikor az egyén saját jóllétét a *referenciacsoport*éval veti össze. Ez esetben azt mondhatjuk,

*A szubjektív jóllétet sokkal inkább a jövedelemmel való elégedettség, mintsem a rendelkezésre álló konkrét jövedelem szokta befolyásolni. A vágyak, saját jövedelemnek a mások jövedelmével való összehasonlítása fontos*

hogy a növekvő jövedelem akár csökkenő hatást is gyakorolhat a szubjektív jóllétre, olyan esetekben amikor az egyén úgy észleli, hogy a referenciacsoport jövedelemszintje a sajátjához hasonló mértékkel növekedett (Dolan et al., 2008). Következésképpen a jövedelem és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatot úgy foglalhatjuk össze, hogy a magasabb jövedelem általában együtt jár a magasabb szintű szubjektív jólléttel, de számos más tényező is képes moderálni ezt a kapcsolatot, amelyek közül a pszichikai tényezők, az egyéni szükségletek, a vágyak, valamint a társadalmi szerepek és státusok különösen fontos szerepet játszanak.

Christakis és Fowler (2010:88) Galbraith nyomán azt állítják tehát, hogy a relatív anyagi helyzetünk sokkal fontosabb a jóllétünk szempontjából, mint az abszolút helyzetünk, mivel „a fogyasztási kereslet nagy részét nem természetes szükségleteink, hanem társadalmi kényszerek diktálják. Az emberek nem annyira annak alapján ítélik meg anyagi helyzetüket, hogy mennyit

keresnek és fogyasztanak, hanem hogy mennyit keresnek és mennyit fogyasztanak ismeretségi körükön belül másokhoz képest.”

Arra a kérdésre, hogy a magasabb jövedelem miért nem vonja maga után automatikusan a szubjektív jóllét, illetve a boldogság automatikus, hosszú távon is állandó növekedését, hasznos választ adnak azok a vizsgálatok is, amelyek azt mutatták ki, hogy például a lottónyeremények következtében megnövekedett jövedelmi szint igencsak rövid távon van hatással a szubjektív jóllétre. A jelenség tulajdonképpen egy *adaptációt* tükröz, és azt jelzi, hogy a hirtelen beállt jövedelmi változások után az egyének rendszerint visszaállnak egy semleges boldogságszintre (rendszerint a 1-10-es boldogságskála közepére).

Brickman et al. (1978) az úgynevezett hedonista fogas-kerék elméletükben (*the hedonic treadmill theory*) kimutatták, hogy a nyeremény után pár héttel a lottónyertesek nem bizonyultak boldogabbnak társaiknál, boldogságszintjük visszarendeződött a nyeremény előtti neutrális szintre<sup>20</sup>. Ugyanakkor arra is rámutattak, hogy a gyorsan bekövetkező negatív életfordulatok (pl. paralízis) után viszonylag rövid időn belül „rendeződik” a boldogságszint, és az egyének nem tűnnek kevésbé boldognak társaiknál. Suh et al. (1996 – idézi Diener et al., 2000a) empirikus vizsgálatából ilyen értelemben az derült ki, hogy az erősen negatív vagy pozitív események csak abban az esetben voltak hatással a boldogságra, ha a mérés előtti két hónapban történtek, az ennél régebbi eseményeknek semmilyen hatása nem volt a mért boldogságszintre.

---

<sup>20</sup> Diener et al. (2000a) az elmélet kapcsán hangsúlyozzák, hogy az egyének tulajdonképpen nem egy semleges boldogságszintre esnek vissza a különleges életesemények után, hanem egy viszonylag magas boldogságszintre, mivel általában véve az a jellemző, hogy az egyének a boldogságskála semleges pontjánál magasabbra helyezik el önmagukat, illetve boldogságszintjüket.

Smith és Razel (1979 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) ezzel kapcsolatban azt a magyarázatot találták, hogy a megnövekedett jövedelem nem csupán pozitív hozadékokat jelent, hanem számos veszteséggel is jár: például a lottójátékok győztesei a nyeremény

*A hirtelen bekövetkező pozitív vagy negatív életesemények csak igen rövid ideig vannak hatással a boldogságra. Az események után – az új életkörülményekhez való alkalmazkodásból kifolyólag – az egyének boldogságszintje rendszerint visszarendeződik egy neutrális szintre.*

után abbahagyták addigi munkájukat, elhagyták munkahelyüket és jobb lakóövezetekbe költöztek; a nyertesek társadalmi státusza tehát valóban jobb lett a nyeremény előttihez képest, de a társadalmi és térbeni mobilitás következtében a nyertesek elveszítették a kapcsolataik egy részét,

amelyek korábban pozitívan befolyásolták a szubjektív jólétüket.

Ide kapcsolódnak a Clydesdale (1997- idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) által feltárt adatok is, amelyek arra mutattak rá, hogy a hirtelen bekövetkező jövedelemnövekedés esetén rendszerint megnő a válások gyakorisága, a magasabb jövedelmi szint tehát általában negatívan befolyásolja az egyén kapcsolatait, úgynevezett *offset-hatással* bír ezekre nézve. Ezzel párhuzamosan a magasabb jövedelem együtt jár a már említett fogyasztási javakat és a társadalmi státuszt érintő aspirációk növekedésével is. Amennyiben a vágyakat nem lehet időben kielégíteni, frusztrációk léphetnek fel és igencsak megnövekedhet a konkrét jövedelem és a szubjektív elvárások közötti diszkrepancia (Diener és Biswas-Diener, 2002).

A jelenség fordítottjára, a jövedelem csökkenésére, illetve ennek szubjektív jóllétre gyakorolt hatására is érdemes figyelni, ugyanis ebben az esetben sem mondható el egyértelműen, hogy az objektív jövedelmi szint csökkenése maga után vonja a szubjektív jóllét automatikus visszaesését.

Például Diener et al. (1993 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) korábbi empirikus vizsgálatából kiderült, hogy az egyik legjellemzőbb alacsonyabb jövedelemmel rendelkező csoportot az idős nyugdíjasok alkotják, akiknek ebben az életkorban általában csökkennek az aspirációik is, illetve tudatában vannak annak, hogy a nyugdíjaskor alacsonyabb jövedelmet jelent számukra, erre a helyzetre – legalábbis a nyugati országokban – pedig időben fel tudnak készülni megtakarításokkal és az aspirációik adaptációival. Más helyzetekben az objektív jövedelmi szint csökkenése önként vállalt életmódbeli változtatások eredménye, mint pl. rugalmas munkaidő, szabadúszó tevékenységek vállalása stb. Ezekben az esetekben a szubjektív jóllét szinten tartása, vagy éppen növekedése sokkal inkább azoknak a tényezőknek köszönhető, amelyek az egyén számára fontosabbak, mint az anyagiak (pl. család, kapcsolatok, szabadidő, hobbi stb.).

Természetesen a hirtelen bekövetkező exogén csapások (*exogenous shocks* – Suh és tsai., 1996), amelyek felborítják az egyén anyagi, vagy más értelemben vett életminőségét, sokkal negatívabban érinthetik a szubjektív jóllétét, de – ez esetben is – a negatív változások rendszerint rövidebb ideig, és nem folyamatosan tartanak. Erre mutat rá a már említett *hedonist treadmill* elmélet, illetve azok az adalékok, amelyeket Suh et al. (1996) összegeznek, és amelyek azt jelzik, hogy az egyén pszichikai jellemzői nagymértékben közrejátszanak az adaptációs időszak hosszának lerövidítésében és a negatív esemény előtti boldogság szint helyreállításában.

Következésképpen elmondhatjuk, hogy a jövedelmi szintben bekövetkező változások azt mutatják, hogy sem a jövedelmi szint gyors megnövekedése vagy csökkenése nem okozza a szubjektív jóllét automatikus növekedését vagy csökkenését.

A jövedelem és a szubjektív jóllét, illetőleg a boldogságszint közötti kapcsolat vizsgálatakor fontos szem előtt tartanunk azokat az egyéni háttérváltozókat is, amelyek nagymértékben formálhatják a jövedelem – jóllét kapcsolatot. Ilyenek pl.:

- az *életkor* (amelynek kapcsán U alakú relációt láthatunk, azaz a fiatal korosztály és az idősebb korosztály esetében tapasztaljuk a legmagasabb szubjektív jóllét-szinteket, míg a középkorosztály esetében a legalacsonyabbakat);
- a *nem* (a nők általában boldogabbnak deklarálják magukat, mint a férfiak);
- *iskolázottság* (ambivalens hatása van a szubjektív jóllétre nézve: egyrészt védőfaktort jelent a negatív életeseményekkel szemben és növeli a magas jövedelem lehetőségét, ugyanakkor megnövelve az aspirációs szintet, negatívan is érintheti a jóllétet);
- *egészségi állapot* (a jó fizikai és pszichikai egészség bizonyítottan megnöveli a szubjektív jóllét szintjét);
- *személyiségjellemzők* (a magasabb önbizalommal rendelkező és az optimista beállítottságú egyének boldogabbnak mondják magukat társaiknál).

Ugyanakkor olyan életmódbeli jellemzők is fontosak, mint pl. a szabadidő mennyisége és eltöltésének módja, a munka típusa, a munkahely légköre, az önkéntesség, a kapcsolatok, a gyermekek jelenléte a családban stb., amelyek mind befolyásolják – a jövedelem mellett is – a boldogságszintet (pl. Dolan et al., 2008 összefoglalója).



## **Jövedelem és boldogság a makroszinten**

A jövedelem és a szubjektív jóllét makroszintű vizsgálatakor, amikor az átlagjövedelmet, vagy az egy főre eső GDP-t szokás összevetni a szubjektív jóllét országos átlagaival, azt is figyelembe kell venni, hogy a rendszerint tapasztalt pozitív korreláció nem csak önmagában a jövedelmi szintnek a szubjektív jólétre gyakorolt hatását tükrözi. A kapcsolat sokkal komplexebb, ugyanis a magasabb átlagjövedelemmel vagy GDP-vel rendelkező országok nagy többségében a magasabb jövedelmi szint együtt jár számos olyan más makroszintű jellemzővel, amelyek ugyancsak pozitívan befolyásolják a szubjektív jóllétet, mint pl. emberi jogok, szabadság, társadalmi egyenlőség, magasabb fokú írástudás stb.

Másrészt, az is fontos elem, hogy a magasabb jövedelmi szinttel rendelkező országok leginkább individualista kultúrák, amelyekben az emberek nagyobb eséllyel vagy könnyebben mondják magukat boldognak és elégedettnek, mint az alacsony jövedelemmel rendelkező és rendszerint kollektivisták országokban.

Harmadrészt, a magasabb jövedelemmel rendelkező országokban az egyének értékrendje posztmateriális irányba tolódik el, az anyagi biztonság következtében ugyanis a polgárok megengedhetik maguknak, hogy a jóllét más területeire fókuszáljanak, illetve más tényezőknek (pl. szabadidő, hobbi, kapcsolatok) tulajdonítsák a szubjektív jóllétet; ezzel szemben a gyengébb makrogazdaságú országok materialista kultúráiban az anyagiak megnövekedett fontossága, és ezzel együtt objektív szűkössége, negatívan befolyásolja a szubjektív jóllétet.

Negyedrészt, a gazdagabb országok kulturálisan elfogadott normáik értelmében is olyan standardokat propagálnak, amelyek a

személyes sikert, az anyagi biztonságot hirdetik nem csak saját társadalmuk, hanem a világ felé is. A gazdagabb országok sokkal közelebb állnak ezekhez a standardokhoz, míg a szegényebb országok csupán vágyakozhatnak ebbe az irányba, ami további diszkrepanciákhoz vezet (pl. Diener és Biswas-Diener, 2002).

## **A szubjektív jóllétet magyarázó elméletek csoportosítása**

Diener és Biswas-Diener (2002) három fontos elméletet írnak le a szubjektív jóllét, illetőleg a szubjektív jóllét és a jövedelmi szint kapcsolatának magyarázatára: szükségletek, relatív standardok és kulturális megközelítések. Az alábbiakban, a szerzők nyomán, ezeket foglaljuk össze:

A *szükségletek megközelítés* értelmében a jövedelem képes megnövelni a szubjektív jóllétet, azonban szigorúan csak addig a szintig, amíg a jövedelem lehetővé teszi olyan alapszükségletek kielégítését, mint a fiziológiai szükségletek és a biztonságigény. A szerzők ezt a megközelítést látják Veenhoven (1995 – idézi Diener és Biswas-Diener, 2002) *élhetőség (livability)* terminológiájában is, amely értelmében egyes társadalmak sokkal élhetőbb környezetet biztosítanak az állampolgároknak, mivel könnyebben lehetővé teszik az alapszükségletek kielégítését.

A *szükségletek megközelítés* értelmében az alapszükségleteket valóban befolyásolja a jövedelemszint, azonban a magasabb fokú és egyben szubjektívebb szükségletek kielégítése nem csak jövedelemfüggő, hanem sok más egyéb tényezőt is feltételez, mint pl. az aspirációk, a preferenciák, a társadalmi státuszok stb.

*A relatív standardok megközelítés* éppen ezeket a szubjektív tényezőket hangsúlyozza. A megközelítés értelmében ugyanis az egyének igen különböző standardokat alkalmaznak a személyes jóllétük megítélésekor. Ezek a standardok vonatkozhatnak a korábbi életminőségükre, a mások – illetőleg a kitüntetett referenciacsoportok – életminőségének szubjektíven észlelt szintjére, illetve az egyének aspirációira. A szubjektív életminőség megítélése tehát aszerint alakul, hogy az egyén a saját, szubjektíven tapasztalt élethelyzete és az általa felállított szubjektív standardok között milyen fokú megfelelést, illetőleg diszkrepanciát észlel.

*A kulturális megközelítések* értelmében az egyének a különböző kultúrákban eltérő értékrendek, célok és viselkedési normáknak megfelelően szocializálódnak és ezek a tényezők befolyásolják a szubjektív jóllét értékeléseit is. Ide tartozik például az úgynevezett individualizmus / kollektivizmus kulturális tipológia, illetve a posztmaterializmus / materializmus kulturális tipológia.

Az individualizmus / kollektivizmus kettősség arra utal,

*A sikerkultúrákban a társadalom elvárásként támasztja az egyénnel szemben a személyes sikerekről való beszámolást.*

*Ezzel szemben a panaszkultúrában inkább a sérelmek elpanaszolása számít normális, elvárt viselkedésnek.*

hogy amíg a nyugat-európai és az amerikai kultúrában a kulturális minták individualizmusra, az egyéni függetlenség, az önértékelés, az önbizalom és a siker irányába szocializálják az egyént, addig a volt szocialista blokk országaiban, és általában véve a keleti világban,

sokkal inkább a kollektivizmus, a közösségiség, az emberi kapcsolatok fontosságának az értékelése kerül előtérbe. Ezzel

összefüggésben az individualista kultúrákban a függetlenség, a személyes (anyagi) siker hozható leginkább kapcsolatba a szubjektív jólléttel, míg a kollektivista kultúrákban a szubjektív jóllétért leginkább az emberi kapcsolatok a felelősek (Suh, 2000).

A szubjektív jóllétet vizsgáló nemzetközi kutatásoknak figyelembe kell tehát venniük, hogy a szubjektív jóllét értékelései mögött milyen kulturális normák húzódnak meg: az individualista kultúrákban az egyén autonómiáját, sikerét, szabadságát meghatározó tényezők válnak a szubjektív jóllét alapjaivá, következésképpen a szubjektív jóllétet firtató kérdések eldöntésekor az egyén nagymértékben a saját érzelmeit veszi alapul.

Ezzel szemben a kollektivista kultúrákban az egyén sokkal inkább a külső elvárásoknak megfelelően válaszol a kérdésekre, a társadalmi normák pedig sok esetben arra is kiterjednek, hogy a kollektivista kultúrákban illendőbb panaszkodni, mint dicsekedni az egyéni sikerekről; ezzel szemben az individualista kultúrák normái arra szocializálják az egyént, hogy egy különleges teremtetést képvisel, akinek különleges képességei vannak – ezek a beidegződések pedig kognitív heurisztikaként működnek különféle önértékelési szituációban (Alike et al., 1991 – idézi Suh, 2000).

A posztmaterializmus–materializmus kettősség értelmében a jó gazdasági helyzetben lévő országokban, ahol az anyagi jólét egyéni szinten is biztosított, az egyéneknek könnyebb boldognak lenniük, mivel a szubjektív jóllétüket sokkal inkább a relatív standardok, mint a szükségletek függvényében szervezhetik. Ugyanakkor, hosszú távon pontosan a folyton változó egyéni preferenciák és elvárások miatt tetőződhet a boldogságszint. Ezzel szemben a materialista országokban az anyagi szükség behatárolja a választási lehetőségeket, és az egyének úgy érzik, hogy csupán magasabb jövedelmi szint mellett lennének képesek boldogabbak lenni (vö. Inglehart kutatásai).

## Kérdések, feladatok

---

1. Magyarázzuk meg, miért nem válnak örökre boldoggá a lottónyertesek!
2. Magyarázzuk meg, hogyan képesek befolyásolni boldogságunkat az aspirációink!
3. A szubjektív jólétünket sokkal inkább a relatív, mint az abszolút jövedelmünk határozza meg. Mit értünk ezalatt?
4. Foglaljuk össze a szubjektív jóllétet magyarázó elméleteket és adjunk konkrét példát mindegyik magyarázatra!
5. Foglaljuk össze, hogy milyen gyakorlati, empirikus vonatkozásai vannak a sikerkultúrának, illetve a panasz kultúrának!
6. Melyek azok a legfontosabb egyéni változók, amelyek – a jövedelem mellett – befolyásolják a szubjektív jóllétet?
7. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet a sikerkultúra és a panasz kultúra szubjektív életminőséget befolyásoló szerepével kapcsolatban. Térjünk ki arra is, hogy mindennapi életünkben hogyan érhető tetten a siker-, illetve a panasz kultúra!

*„A nagymértékben individualista társadalmakban, ahol a boldogtalanság és az elégedetlenség az egyén kudarcával, alkalmatlanságával jelent egyet, ráadásul a bármilyen értelemben vett sikerre való törekvés mindenkivel szemben alapelvárás, senki nem engedheti meg magának, hogy „csak úgy” boldogtalan legyen, pláne, hogy ezt kinyilvánítsa, mert ezzel a társadalom peremére sodródást kockáztatja. (...) A kevésbé sikerorientált és individualista kultúrákban (...) ezzel szemben sikerekről (különösképp anyagi sikerekről), boldogságról, elégedettségről nem illendő nyilatkozni, mert az dicsekvésnek, kérkedésnek hat; míg sérelmeinket felpanaszolni a beszélgetések normális menete. Ennek kialakulásában feltehetően nagy szerepe volt az államszocialista rendszernek, hiszen akkoriban egyszerűen nem illett sikeresnek lenni (vagy legalábbis egyéninek tekinteni a sikert), hanem konkrét veszélynek tette ki magát az, aki ebből a szempontból kilógott a többiek közül. (...)*

*Az, hogy nem illik beszélni a boldogságról, természetesen nem okvetlenül jelenti azt, hogy nem is vagyunk boldogok. Ezek a kommunikációs szabályok azonban, mint arra az imént már utaltunk, szorosan együtt járnak olyan társadalmi szintű beállítódási mintázatokkal, amelyek logikusan követhető módon hatnak az életminőség szintjére. Ezek a mintázatok elsősorban az individualizmus és a kollektivizmus. Az individualista társadalmak tagjai általában magasabb szubjektív életminőségről számolnak be, mint a kollektivista társadalmakban élők. (...) Abban a világban, ahol mindenki kizárólagosan az egyént tekinti „saját szerencséje kovácsának”, senki nem engedheti meg magának, hogy életét boldogtalannak értékelje, hiszen ezzel a saját alkalmatlanságát ismeri el.”*

Forrás: Kollányi (2007: 15-16)

8. Olvassuk el és fordítsuk le az alábbi szövegrészletet a szubjektív jóllét szintjének adaptációjáról! Magyarázzuk meg, hogy melyek azok az eseménye, amelyek kapcsán a kutatók megfigyelték az adaptáció jelenségét és azt, hogy hogyan hatnak a genetikai tényezők a szubjektív jóllétre!

*„Brickman and Campbell (1971) coined the term ‘hedonic treadmill’ to describe the now widely accepted notion that though people continue to accrue experiences and objects that make them happy – or unhappy – their overall level of well-being tends to remain fairly static. The logic behind this argument stems from adaptation level theory (Helson, 1964), which argues that people perceive objects not in any absolute sense, but rather relative to a level established by previous experiences. Therefore, when people experience a positive event, two effects take place: in the short run, well-being increases; in the long run, however, people habituate to their new circumstances, which diminishes the positive effect of that event. In the most famous demonstration of this course of events, Brickman et al. (1978) interviewed a sample of lottery winners, as well as a sample of accident victims who had become paralyzed. The sample was chosen such that the major life event had happened to them within the previous year and a half, but at least a month before the interview, to allow for adaptation to occur. Their results showed that the lottery winners did not rate themselves as happier than the control group, and while the accident victims rated themselves as less happy than the other groups, they still rated themselves above the midpoint of the scale. Similarly, Suh, Diener, and*

*Fujita (1996) showed that while major life events that had occurred within the previous 3 months predicted wellbeing, those occurring further back in time did not.*

*Other studies have shown that there is no difference in well-being between people who had recently experienced a romantic break up versus those who had not, between assistant professors who had been denied tenure and those who had attained it, or between those whose preferred gubernatorial candidates had won or lost (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg, & Wheatley, 1998). Taken together, these results suggest that most events have no lasting impact on our well-being (see Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Frederick & Loewenstein, 1999; Frey & Stutzer, 2002). (...)*

*Although marriage had a strong initial positive effect, this effect disappeared after just one year. People who had been widowed, on the other hand, never fully adapted and remained less happy than their baseline before the event occurred.*

*What then does account for people's positive levels of well-being, if not major life events? Many studies have shown that there are strong effects of both genetic predisposition and stable personality traits on well-being. Lykken and Tellegen (1996) found that half of the variance associated with well-being was associated with genetic variation, and that this accounted for 80% of the stable component of the subjective well-being measure (see also Suh et al., 1996). Indeed, Headey and Wearing (1989) suggested that rather than life events causing changes in well-being, life events are to some degree endogenously caused by personality. Personality models of well-being thus suggest that though there may be short-lived effects of external shocks on well-being, people*



*return to their baseline in the long run, a baseline which is determined primarily by their personalities and the events that those personalities cause them to pursue.”*

Forrás: Mochon et al. (2008: 633-634).

9. Olvassuk el, fordítsuk le és vitassuk meg az alábbi szövegrészletet az anyagi források boldogságalakító szerepével kapcsolatban! Tisztázzuk, hogy az anyagiakon túl, milyen más tényezők vannak hatással a szubjektív jóllétre!

*„Wealth is also a poor predictor of happiness. People have not become happier over time as their cultures have become more affluent. Even though Americans earn twice as much in today’s dollars as they did in 1957, the proportion of those telling surveyors from the National Opinion Research Center that they are ‘very happy’ has declined from 35 to 29 percent. Even very rich people—those surveyed among Forbes magazine’s 100 wealthiest Americans—are only slightly happier than the average American. Those whose income has increased over a 10- year period are not happier than those whose income is stagnant.*

*Indeed, in most nations the correlation between income and happiness is negligible— only in the poorest countries, such as Bangladesh and India, is income a good measure of emotional well-being. Are people in rich countries happier, by and large, than people in not so rich countries? It appears in general that they are, but the margin may be slim. In Portugal, for example, only one in 10 people reports being very happy, whereas in the much more prosperous*

*Netherlands the proportion of very happy is four in 10. Yet there are curious reversals in this correlation between national wealth and well-being—the Irish during the 1980s consistently reported greater life satisfaction than the wealthier West Germans.*

*Furthermore, other factors, such as civil rights, literacy and duration of democratic government, all of which also promote reported life satisfaction, tend to go hand in hand with national wealth. As a result, it is impossible to tell whether the happiness of people in wealthier nations is based on money or is a by-product of other felicities. (...)*

*In study after study, four traits characterize happy people. First, especially in individualistic Western cultures, they like themselves. They have high self-esteem and usually believe themselves to be more ethical, more intelligent, less prejudiced, better able to get along with others, and healthier than the average person. (Such findings bring to mind Sigmund Freud's joke about the man who told his wife, "If one of us should die, I think I would go live in Paris.") Second, happy people typically feel personal control. Those with little or no control over their lives—such as prisoners, nursing home patients, severely impoverished groups or individuals, and citizens of totalitarian regimes—suffer lower morale and worse health. Third, happy people are usually optimistic. Fourth, most happy people are extroverted. Although one might expect that introverts would live more happily in the serenity of their less stressed, contemplative lives, extroverts are happier—whether alone or with others."*

Forrás: Myers és Diener (1996: 70-71).

10. Fontoljuk meg az alábbi szövegrészletet!

*„A relatív helyzet fontossága egy klasszikus anekdotát juttat az eszünkbe: Két barát kirándul az erdőben, és egyszer csak egy folyóhoz érnek. Leveszik a cipőjüket és a ruhájukat, bemennek úszni. Amikor kijönnek a vízből, észreveszik, hogy éppen egy éhes medve rohan feléjük. Az egyik férfi azonnal futásnak ered, de a másik megáll egy pillanatra, hogy felvegye a cipőjét. Erre az első férfi visszakiabál a másodiknak: „Minek veszed fel a cipődet? A medve úgyis gyorsabb nálad!” Mire a másik higgadtan így válaszol: „Nem baj, ha nem vagyok olyan gyors, mint a medve, elég, ha nálad gyorsabb vagyok.”*

Forrás: Christakis és Fowler (2010: 89)

**Hasznos oldalak:**

Happier Human (pozitív pszichológia a boldogsághoz)

<http://happierhuman.com/>

In pursuit of happiness: 32 keys to fulfillment

<http://mappio.com/mindmap/iq-matrix/in-pursuit-of-happiness-32-keys-to-fulfillment-mind-map>

Slow Movement

<http://www.slowmovement.com/downshifting.php>

The Happiness Project

<http://www.gretchenrubin.com/>

Voluntary Simplicity

<http://www.choosingvoluntarysimplicity.com/>

World Values Survey

[www.worldvaluessurvey.org](http://www.worldvaluessurvey.org)



## Az egészség mint az életminőség dimenziója

---

### Az egészség meghatározása

Az egészségnek, akárcsak az életminőségnek, minden bizonnyal létezik egy magától értetődő jelentése. Ennek ellenére, a szakirodalomban azt látjuk, hogy az idők során sokat változott az egészség meghatározása, és a korai, szűkebb értelmezésektől egyre inkább az átfogóbb, holisztikusabb tartalmak irányába mutatnak a definíciók, utóbbiak szoros összefüggést mutatva az életminőség-paradigmával.

Például azokat a korábbi meghatározásokat, amelyek értelmében az egészség nem egyéb, mint a betegségek hiánya Boorse (1987), az egészség mérése pedig az élet hosszával vagy a betegségek hiányával követhető nyomon, egyre inkább felváltották azok a komplex megközelítések, amelyek az egészséget *dinamikus jóllétezerként* definiálják, azaz olyan fizikai és mentális képességekként, amelyek lehetővé teszik egy, az életkornak, kultúrának és személyes preferenciáknak megfelelő élet vezetését (Bircher, 2005).

Ezzel komplex meghatározással egybecseng az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása is, amely szerint az egészség az egyén teljes testi és lelki jólétet, valamint a társadalmi életben való részvételének képességét jelenti (Tokaji et

al., 2011). Napjainkban a WHO integratív megközelítése azt is feltételezi, hogy az egészség az egyén és a társadalom kölcsönös felelőssége, és az egészségszolgáltatás valamint az egészséges életmód elképzelhetetlenek a társadalmi egyenlőség és a kollektív egészségszolgáltatás hiányában<sup>21</sup>. Ryff és Singer (1998) megközelítése ugyanebbe az integratív definícióba illik. A szerzők az egészséget *wellnessként*, azaz jóllétként határozzák meg, amely a test és lélek együtteséről és harmóniájáról szól. Az átfogó megközelítés értelmében a betegség nemcsak a testi funkciócsökkenés miatt megterhelő az egyén és a társadalom számára, hanem az élet egész területét felölelő kompetenciacsökkenés miatt is, ami általában jelentősen érinti a szubjektív életminőséget és az egészségi állapot további romlását eredményezheti (Kopp és Pikó, 2006).

*Az egészség a teljes testi és lelki jólétet, a társadalmi életben való részvétel képességét jelenti. Az egészség tehát többet jelent a betegségek hiányánál.*

Az egészség átfogó értelmezése megköveteli tehát, hogy ne csupán az egyén fizikai egészségével foglalkozzunk, hanem a mentális egészséget befolyásoló olyan ele-

mekkel is, mint az önbecsülés, a társas kapcsolatok, a bizalom stb., azaz az élet olyan területeivel is, amelyek lehetővé teszik az optimális, egészséges életvezetést. Ebben a tekintetben Ryff és Singer (1998) azt is megjegyzik, hogy az egészség szempontjából nem csupán a pozitív érzelmek és élettapasztalatok a fontosak, hanem az olyan esetleges negatív események és traumák is, amelyek hosszabb távon lehetővé teszik az élet és életcélok újraértékelését, a személyiség más alapokra való helyezését, a

---

<sup>21</sup> <http://www.who.int/about/en/>

társas kapcsolatok újraértékelését stb. (vö. adaptáció). Az egészség tehát elválaszthatatlan a tágabban vett életminőségtől, a jólétől, illetve a szubjektív jólétől. Mindezzel összefüggésben az egészség egy sokdimenziós fogalom, amelynek keretén belül különbséget tehetünk a *vélt egészségi állapot* és a specifikus, tényleges szomatikus problémák közt, valamint a mikroszintű egészség, illetőleg a makroszintű egészségszolgáltatások, azaz *egészség* és *egészségügy* között.

### **Az egészség dimenziói és indikátorai**

Az egészség módszertani operacionalizálására számos megközelítés létezik, amelyek objektív és szubjektív szempontból, illetve a makro- és mikro-szinten vizsgálják az egészséget. Ezekkel kapcsolatban Hunt és McEwen (1980) közöltek mindmáig érvényes összefoglalót.

A tanulmányukban a szerzők a makroszintű, objektív mutatók közé sorolják a születésekre és különböző halálozásokra vonatkozó statisztikákat, mint pl. csecsemőhalandóság, születéskor várható élettartam, bizonyos betegségekből következő halálozási ráták, a felnőttkori túlélési ráta (azaz a 15 éves népességen belül azok aránya, akik várhatóan megérik a 60. életévüket) stb.. Ezeknek a kemény mutatóknak az az előnye, hogy szisztematikusan gyűjtött adatokról lévén szó, longitudináisan és különböző területi bontásokban is viszonylag könnyen hozzáférhetők. Ugyanakkor, előnyeik ellenére, ezek a mutatók elég durván közelítik meg az egyéni egészség fogalmát, éppen ezért számos más, alternatív mutatót is kidolgoztak az egészség mérésére.



Az alternatív egészségmutatók egy része az úgynevezett finomított indikátorok (*refined indices*) csoportjának felel meg, amelyek nem kimondottan a specifikus betegségek előfordulását, hanem a specifikus betegségi állapotokkal együtt járó funkcionális kiesések előfordulását veszik számba (pl. munkaképtelenség időleges elvesztése, a munkaképtelenség típusa és időtartama stb.). A funkcionális státusz mint finomított egészségmutató feltételez egy szubjektív összetevőt is, hiszen megragadja a mindennapi élet teendőinek elvégzésekor tapasztalt nehézségeket, azaz annak a mértékét, hogy egy krónikus fizikai vagy mentális egészségi probléma folytán az egyénnek mennyire változnak meg a mindennapi rutinjai, mennyire szorul segítségre, ellátásra stb. (Quadagno, 2002).

*Az egészség kemény mutatóit demográfia adatok alkotják. A finomított mutatók a betegségek jelenléte mellett azt is figyelembe veszik, hogy a betegség folytán mennyire változnak meg az egyén életkörülményei.*

A finomított, funkcionális mutatók külön csoportját alkotják az úgynevezett rokkantsági, vagy más néven alkalmatlansági mutatók (*disability indices*), mint például az ADLI (*Activities of Daily Living Index*), amely azt veszi számba, hogy az egyén mennyire képes ellátni saját maga mindennapi teendőit

(pl. tisztálkodás, étkezés, beszerzés stb.).

Az egészség kompozit mutatói (*composit indices*) objektív és szubjektív elemeket is tartalmaznak. Ilyen indikátor például az egészségesen várható élettartam (*Healthy Life Years*, HLY), amely a személy egészséges állapotban eltöltött élettartamának a becslésére szolgál, és amely nagyban hasonlít a korlátozottság

mentesen várható élettartamra, azaz a *Disability Free Life Expectancy*-ra (DFLE). Mindkét mutató értelmében az egészségesség a korlátozottságtól való mentességet jelenti, az egészség tehát nem csupán a betegség hiányaként definiált, hanem olyan állapotként, amely nem korlátozza az egyént a mindennapi teendők elvégzésében, illetve a munkavégzésben. Mindkét mutató értelmében *az egészségesen várható élettartam azon életévek összegének felel meg, amelyet egy adott népesség, adott korú és nemű populációja egészségi problémából eredő korlátozottság nélkül tölt el* (Tokaji et al., 2011). A szerzők ezzel kapcsolatban megjegyzik, hogy például az Eurostat<sup>22</sup> adatfelvételeiben az tekinthető egészségesnek, aki arra a kérdésre, hogy az elmúlt hat hónap során mennyire érezte magát korlátozva mindennapi szokásos tevékenységében egészségi okok miatt, azt válaszolta, hogy egyáltalán nem érezte magát korlátozva.

Igen fontos egészségmutatót képez a QALY (*Quality Adjusted Life Years*), ami az az élethossz, amelyet úgy állítanak elő, hogy az évek számát megszorozzák azzal az életminőség-súllyal, amely a hátralévő élet minőségét fejezi ki. Például egy ember minőségi életéve 1 QALY, de ha például hetente jár orvosi kezelésre, romlik az életminősége egy bizonyos mértékben, pl. 10%-al, vagyis egy életéve csak 0,9 QALY-nak felel meg (Imecs, 2007).

Az úgynevezett szimptóma indikátorok (*symptoms index*) a mikroszint kemény orvosi mutatói, amelyek a tünet együttesek felvételén alapulnak, és ezáltal körvonalaznak és jeleznek előre konkrét betegségeket, amelyek természetesen nem mindig váltanak ki hasonló szubjektív állapotokat az egyéneknél. Következés-

---

<sup>22</sup> Az Eurostat egészséggel kapcsolatos adatfelvételeiről, statisztikáiról kapcsolatos információknak jó kiindulópontja található az alábbi oldalon: [http://ec.europa.eu/health/reports/european/statistics/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/reports/european/statistics/index_en.htm)

képpen az egészséggel való elégedettségindexek (*health satisfaction indices*) nem megkerülhető csoportjai az egészségindikátoroknak. Ezek a mutatók az egyének saját egészségi állapotukkal való elégedettségüket, azaz a *vélt egészséget*, illetve az egészségügyi ellátással való elégedettséget foglalják magukba.

A vélt egészségi állapot tehát az egyén saját egészségi állapotára vonatkozó szubjektív értékelésnek felel meg.

Ez a szubjektív egészségkomponens nem feltétlenül függ össze az egyének objektív egészségi állapotával, hanem sokkal inkább a személyiség-jellemzők és a szubjektív jóllét más komponenseinek hatását tükrözi.

*Az egészséggel való elégedettség indexei a szubjektív egészségi állapotot, azaz a vélt egészséget ragadják meg.*

Ilyen értelemben Ravens-Sieberer et al.

(2009) rámutattak arra, hogy a vélt egészségi állapot olyan szomatikus tüneteket, fáradtságot, pozitív és negatív érzelmeket, egészséggel kapcsolatos hiedelmeket, társadalmi összehasonlításokat stb. tükröz, amelyeket az objektív egészségmércék képtelenek megragadni. A szubjektív egészségérzet tehát igen fontos eleme az általában vett egészségnek, mivel a vélt egészség pszichoszomatikus panaszok formájában stresszmérceként, valamint az egyén megküzdési sikereinek, illetve kudarcainak mutatóiként is szolgál. Ezek a panaszok pedig igencsak fontosak, mivel sok esetben csupán előjelei, mintsem konkrét tünetei egyes objektíven regisztrálható, specifikus betegségeknek.

A szubjektív mutatók a mikro-szinten arra kérdeznék rá, hogy az egyén hogyan érzi magát, illetve hogyan jellemzi és értékeli általános egészségi állapotát. Ezáltal lehetővé teszik egy *másfajta egészség* definiálását, amely nem mindenben egyezik a különböző betegségek orvosi megközelítéseivel, hanem sokkal inkább az egyének betegségérzetének és az ezzel együtt járó funkcionális kiesésük mértékének felel meg.

Fontos kiemelni, hogy önmagukban a szubjektív egészségmutatók keveset mondanak az általában vett egészségi állapotról, mivel a közérzetet befolyásolja az ingerszint, a pillanatnyi

*A szubjektív egészség olyan esetben is fennállhat, amikor az egyén objektív, orvosi értelemben nem tekinthető panaszmentesnek.*

hangulat, a személyiségjellemzők stb. Éppen ezért lehetséges, hogy ugyanazokat az állapotokat (pl. egy súlyos betegséget) a kisebb problémától a tragédiáig terjedő skálán mindenki másként értékeli és éli meg, és van aki a fogyatékossága ellenére is úgy érezheti, hogy teljes életet él, más pedig akkor sem érzi ezt, ha orvosi értelemben és az objektív egészségmutatók alapján egészségesnek tekinthető (Imecs, 2007).

Összegezve tehát elmondható, hogy a szubjektív mutatók önmagukban nem igazán képesek átfogó képet mutatni sem a mikro-, sem a makro-szinten tapasztalt egészségről, ellenben igen fontos hozadéku, hogy kikövetkeztethetők belőlük az egyének közérzetei, illetve a makroszintű egészségellátással kapcsolatos igényeik, valamint az ellátás hatékonyságának értékelései (Ware et al., 1981).

## Egészség és szubjektív jóllét

*Csak egészség legyen, a többi majd jön magától* – halljuk a köznyelvben és valóban, empirikus adatok bizonyítják, hogy a fizikai egészség az életminőség egyik igen fontos összetevője. Ellentétben a gazdasági megközelítésekkel, amelyek a szubjektív életminőség forrását a materiális jólétben látják, a kutatások egyre inkább azt bizonyítják, hogy a jövedelem sokkal kevésbé fontos a boldogság szempontjából, mint például a családi környezet vagy az egészségi állapot (Easterlin, 2003 – idézi Deaton, 2008). Az Európai Életminőségvizsgálat (EQLS) legutóbbi, 2012-es felmérése egyértelműen jelzi ezt a jelenséget, hisz az európai lakosság esetében az egészség képezi az étellel való elégedettséget magyarázó legfontosabb változót.

Az empirikus kutatások főleg a szubjektív életminőség és az egészség kapcsán mutattak ki alapvető összefüggéseket, de még mindig nem igazán világos, hogy a jó szubjektív életminőség, azaz a boldogság befolyásolja-e az egyén egészségi állapotát vagy pedig egy fordított, egészség – boldogság hatásról kell inkább beszélnünk (Sirgy, 2002). Ezzel kapcsolatban Dolan et al. (2008) úgy vélik, hogy valószínűleg egy bidirekcionális, azaz kétirányú kapcsolattal állunk szemben. Léteznek adatok arra nézve, hogy a krónikus boldogtalanság az egyénekben egyfajta meneküléskényszert aktivál, ami depresszióhoz és ebből kifolyólag egy sor szomatikus tünethez vezet, ugyanakkor arra nézve is vannak bizonyítékok, hogy a pozitív mentális állapot védelmet nyújt a betegségekkel szemben, például azáltal, hogy a pozitív emocionális közérzet jobb immunrendszerrel és ebből kifolyólag magasabb védekezőképességekkel társul. Utóbbi tekintetben arra nézve is vannak empirikus bizonyítékok, hogy a boldogabb emberek jobban

teljesítenek az egészséges életvitel terén: gyakrabban sportolnak, kevesebb alkoholt fogyasztanak és kevesebbet dohányoznak, rendszeresebben ellenőrzik a testsúlyukat, jobban odafigyelnek az étrendjükre és a lehetséges betegségeket jelző tünetekre, hatékonyabban képesek megküzdeni az olyan információkkal, amelyek betegségeket jeleznek elő stb. Nem utolsósorban a boldogság facilitálja a védőhálóként is működő társas kapcsolatháló kiépítését és fenntartását, amelyeknek az egészségre nézve megtartó erejük van (Veenhoven, 2008b).

Számos kutatás bizonyította, hogy a fizikai egészség befolyásolja a szubjektív jóllétet, ugyanakkor arra nézve is sok empirikus bizonyíték létezik, hogy a mentális egészség és a szubjektív jóllét között erősebb kapcsolat áll fenn: például kimutatták, hogy a depresszió sokkal nagyobb mértékben csökkenti az egyén szubjektív életminőségét, mint néhány olyan súlyos fizikai betegség, mint a rák vagy a diabétesz (Dolan et al., 2008).

A kutatások arra is rámutattak, hogy az egészség és a szubjektív jóllét közötti korreláció erőssége nagyban függ attól a módtól, ahogyan az egészségváltozót a gyakorlatban definiálják: empirikus adatok bizonyítják, hogy az objektíven mért egészség mikro- (pl. szenved-e az egyén valamely betegségben) és makroszintű (pl. az ország halandósági adatai) mutatói és a boldogság között sokkal kevésbé erős a korreláció, mint a szubjektíven meghatározott egészség (vélt egészség) és a boldogság közt (Veenhoven, 2008b). Az objektív egészség és a szubjektív egészség között számos esetben kimutatott

*Az egészség és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat kétirányú: a boldogabb és elégedettebb emberek rendszerint egészségesebbek, és fordítva.*

kapcsolat hiánya arra enged következtetni, hogy a szubjektív egészség magában foglalja a korábbi fejezetekben már említett adaptációs mechanizmusokat, amelyek értelmében az egyének még objektíve rossz egészségi állapot ellenére is képesek elégedetten szemlélni a saját állapotukat.

Deaton (2008) a 2006-os Gallup Poll 132 országban végzett felmérésének egészségre vonatkozó adatainak elemzése alapján rámutatott arra, hogy sem az étellel, sem az egészséggel való elégedettség nem hozható szoros kapcsolatba az egészség olyan objektív mérőszámaival, mint például a születéskor várható élettartam. Ugyanez a kutatás jelezte, hogy az egyének leginkább a gazdagabb országokban elégedettek az egészségükkel; az életkor növekedésével csökken az egészséggel való elégedettség; az életkor egészséggel való elégedettségre gyakorolt hatása sokkal erősebb, mint a nemzeti jövedelemnek az egészségi állapottal való összefüggése. Ezzel párhuzamosan természetesen az is fennáll, hogy az alacsonyabb nemzeti össztermékkel rendelkező országokban az életkor előre haladásával párhuzamosan nagyobb mértékben csökken az egészséggel való elégedettség, mint a jobb anyagi helyzetben lévő országokban, ahol a magasabb jövedelem bizonyos fokig védőfaktort képez az öregkorban jelentkező betegségek ellen.

Az Európai Életminőségvizsgálat legutóbbi adatai (EQLS, 2012) hasonló tényeket közölnek: Európában az egészséggel való elégedettség az 1-10-es skálán a 8,4 pontról (fiatal 18-24 éves lakosság) 6,3 pontra esik vissza az időseknél (65 évnél idősebb populáció). Más kutatások (pl. Hooyman és Kiyak, 1999) ellenben azt mutatták ki, hogy időskorban inkább megnövekszik az egészséggel való elégedettség mértéke, ami a referenciacsoportok függvényében tapasztalható értékelés valamint az adaptáció hatását tükrözi.

Úgy tűnik tehát, hogy a jövedelem és egészség egyaránt fontos elemei a szubjektív életminőségnek: egészség hiányában igen keveset tudunk lépni az életünkben, de anyagiak hiányában maga az egészség sem tesz képessé a jó élet megélésére. Az EQLS 2012-es adatai ugyanezt mutatják: az egészség önmagában és olyan értelemben is fontos, mint egy munkaképességre és ezáltal anyagi biztonságra hajlamosító tényező.

Ugyanakkor az egészség és a szubjektív jóllét kapcsán is fennáll egyfajta – a boldogságparadoxonhoz hasonlítható – egészségparadoxon, Diener (2009) ugyanis rámutatott arra az empirikus jelenségre, amely szerint az objektív egészségi állapot valóban kapcsolatban áll a szubjektív jólléttel, illetőleg a boldogsággal, de ez a kapcsolat sokkal inkább keresztmetszeti, mintsem longitudinális; azaz nem mondható el, hogy egységnyi egészségi állapotbeli javulás egységgel növeli a boldogságérzetet.

Természetesen az egészség és a szubjektív jóllét közötti összefüggések kapcsán is érdemes említést tenni azokról a háttérváltozókról, amelyek önmagukban is befolyásolják úgy

*Az egészségi állapotot (objektív és szubjektív értelemben is) moderálják a szociodemográfiai változók és a személyiségjellemzők.*

a boldogságot és az elégedettséget, mint az objektív és szubjektív egészségi állapotot, és amelyek így igen nagymértékben moderálhatják az egészség – szubjektív jóllét relációt. A szociodemográfiai változókkal kapcsolatban kimutatták, hogy különösen az iskolázottság és a jövedelem befolyásolják az egyén objektív és szubjektív egészségi állapotát.



A jövedelem főleg az egészségtudatos életmódra és egészségügyi szolgáltatásokra való magasabb anyagi ráfordíthatóság miatt áll kapcsolatban az egészséggel, míg az iskolázottság elsősorban a tájékozottság révén mutat pozitív kapcsolatot az egészséggel. Tokaji et al. (2011) összegzése alapján például Európában egyértelműen kimutatható, hogy a magasabban iskolázottak magasabb fokú egészséggel kapcsolatos ismeretekkel rendelkeznek, ez a tudásszint pedig megnöveli az egészségtudatos életmód, illetve az egészség megőrzésének az esélyét. Az EQLS 2012-es adatai is egyértelműen azt mutatják, hogy Európában a magas jövedelemmel rendelkező lakosság elégedettebb az egészségi állapotával, ebből kifolyólag tehát elmondható, hogy a jövedelmi háttér együtt jár az egészségi egyenlőtlenséggel (*health inequalities*). Ugyanakkor a személyiségjellemzők, mint pl. introvertáltság-extrovertáltság, pesszimizmus-optimizmus, illetőleg a társadalmi tőke nagyban befolyásolják, nemcsak azt, hogy az egyén mennyire érzi magát boldognak és elégedettnek, hanem az objektív és a szubjektív egészségi állapotát is.

Bárhogyan is közelítjük meg és mérjük az egészséget, egy dolgot minden bizonnyal elmondhatunk az egészség és jólét kapcsolatáról: jóllétünk szempontjából az egészség alapvető változót képez, amelynek hiányában a jóllétet meghatározó más tényezők (jövedelem, iskolázottság, kapcsolatok) nem igazán biztosíthatók az egyén számára. Az egészség vélt vagy valós hiánya tehát szociális szempontból igencsak limitálja az egyén objektív és szubjektív életminőségét, és korlátozza nem csak a jólét, hanem a jóllét megszerzésében is.

## Kérdések, feladatok

---

1. Vázzuk fel, hogyan alakult az egészség definíciója a szűkebb meghatározásoktól az egyre átfogóbb, integratív szemléletekig!
2. Vázzuk fel az objektív egészség és a szubjektív egészség közötti fogalmi különbségeket!
3. Soroljuk fel az egészség kemény mutatóit és magyarázzuk meg, miben rejlik előnyük, illetve hátrányuk!
4. Magyarázzuk meg, mit értünk alkalmatlanságon!
5. Alkossunk 3 fős csoportokat és szerkesszünk egy kérdőívtervet *Egészség és egészségügyi* ellátás címmel. Határozzuk meg a kérdőív vezető kérdéseit, kitérve az egészség mikro- és makroszintű helyzetének értékeléseire, az ezekkel való elégedettségekre. Figyeljünk a válaszlehetőségek helyességére is!
6. Magyarázzuk meg, miért tekinthető kétirányúnak (bidirekcionálisnak) az egészség és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat!
7. Soroljuk fel, melyek azok a szociodemográfiai háttérváltozók és személyiségjellemzők, amelyek befolyásolják az egyén objektív és szubjektív egészségi állapotát!

8. Olvassuk el és fordítsuk le az OECD egészséggel kapcsolatos jelentése alapján, felvázolt tényeket, majd foglaljuk össze és beszéljük meg az olvasottakat! Térjünk ki arra, hogy milyen háttérváltozókkal mutat kapcsolatot az egészség!

*„Average life expectancy exceeded 80 years across OECD countries in 2011, an increase of ten years since 1970. Those born in Switzerland, Japan and Italy can expect to live the longest among OECD countries.*

*Across OECD countries, women can expect to live 5.5 years longer than men. People with the highest level of education can expect to live 6 years longer than those with the lowest level of education.*

*Chronic diseases such as diabetes and dementia are increasingly prevalent. In 2011, close to 7% of 20-79 year-olds in OECD countries, or over 85 million people, had diabetes.*

*People in low-income groups are more likely to report unmet medical and dental needs than people in higher-income groups, and are also less likely to consult a medical specialist or a dentist.*

*The life expectancy of people at age 65 has continued to increase, reaching nearly 21 years for women and 18 years for men across OECD countries in 2011. However, many of these additional years are lived with some chronic conditions. For example, over a quarter of people aged 85 years and older suffers from dementia.*

*Across OECD countries, more than 15% of people aged 50 and older provide care for a dependent relative or friend, and most informal carers are women.*

Forrás: OECD (2013)

<http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>

9. Olvassuk el és fordítsuk le az EQLS 2012 felmérésben, az egészséggel kapcsolatban megfogalmazott következtetéseket. Foglaljuk össze a legfontosabb trendeket!

*„Most Europeans say their health is good or very good (64%). Nevertheless, 9% report having bad or very bad health, with a higher proportion for women (10%) than for men (8%). Nevertheless, this difference between sexes can be explained largely by differences among the cohort of those in the 65+ age group, in which 21% of women report having bad or very bad health compared to 16% of men. It should be noted that women in this group of 65+ are relatively old, 48% of them being 75 or older, as compared to 41% of men.*

*When rating their satisfaction with their own health on a scale from 1 (very dissatisfied) to 10 (very satisfied), Europeans have a mean score of 7.3. Nevertheless, 21% rate their health at 5.0 or lower. Health satisfaction decreases with age, from 8.4 for 18–24 year olds to 6.3 for those aged 65 and older. This is true even after controlling for a/broad range of variables, such as gender, level of urbanisation, mental well-being, and whether the respondent reports a chronic physical or mental health problem, illness or disability. Satisfaction with health is associated positively with better mental well-being scores and negatively with having a/chronic physical or mental health problem, illness or disability.*

*There are differences between income quartiles (...) with people in the lowest (per capita) quartile reporting an average health satisfaction of 6.7, compared to 7.8 for people in the highest quartile. Inequality, in terms of the difference in health satisfaction between the lowest and highest income quartiles, is largest in is largest in Bulgaria (2.2) and Slovenia (2.0). (...)*

*More than one in every eight (13%) adults living in the European Union report having felt downhearted and depressed more than half of the time in the previous two weeks. Mental well-being is assessed in the EQLS using the WHO mental well-being index (MHI). Europeans have a mean mental well-being index of 63, lowest among people in Latvia (56) while the average is highest in Denmark (70). There are also large differences between income quartiles within Member States with better mental well-being for higher income groups.*

*The difference in MHI between the highest and the lowest income quartile is 9 points (66 versus 57). Women (61) score lower than men (64) and this gender difference is observed across age groups. Activity status matters: students (68) and people at work (65) are among those with the highest MHI; people unable to work due to long-term illness or disability (44) and those unemployed for 12 months or more (58) have the lowest MHI. Living in a household with at least one person unemployed and nobody at work is negatively associated with MHI, even after controlling for income and other variables such as level of urbanisation and gender.*

*Altogether 28% of Europeans report having a chronic (long-standing) physical or mental health problem, illness or disability. The proportion is higher for women (30%) than for men (26%) and this is true for all assessed age groups. The gender difference is especially marked for 40–49 year olds. There are also differences among Member States: chronic illnesses and disabilities are most frequently reported in Finland (45%), Estonia (40%), Denmark (38%), Latvia (37%) and the UK (36%). The lowest proportions reporting a long-standing health problem are found in Malta, Italy (both 15%), Greece, Slovakia (both 18%) and Slovenia (20%). When asked*

*if the long-standing illness or disability limits the respondent in her or his daily activities, the country patterns sometimes reverse. Some Member States with relatively high reported rates of chronic health problems and disabilities (for example Finland and Denmark) have low proportions of people who report themselves limited by these conditions. In other Member States with low prevalence (for example Greece, Slovenia and Slovakia), high proportions of people with chronic health problems or disabilities report being limited by their condition in their daily activities. Overall, 75% of people who reported a chronic health problem or disability are limited by it.”*

Forrás: EQLS (2012: 115-116).

10. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet a depresszió társadalmi és egyéni vonatkozásairól. Foglaljuk össze, hogyan kapcsolódik a depresszió a társadalmi mobilitáshoz, az egyéni aspirációkhoz és a társadalmi tőkéhez!

*„Mit értünk depressziós tünetegyüttes alatt? Nem klinikai depressziót, depressziós megbetegedést, hanem negatív érzelmi állapotot, amelynek legfontosabb jellemzői a tehetetlenség, kontrollvesztés érzése, a mások iránti érdeklődés csökkenése, a döntésképtelenség, az önvádolás, a jövő reménytelenségének érzete. A depressziós ember nem tud jövőben gondolkodni, saját helyzetét reménytelennek érzi, képtelen aktívan tenni helyzete változtatásáért. A depressziós tünetegyüttes változása számos vizsgálat – így saját vizsgálataink – szerint is igen érzékeny mutatója annak, hogy egyes társadalmi rétegek csak igen nagy nehézségek árán képesek megbirkózni a változó társadalmi körülményekkel. A depressziós tünetegyüttes változása szorosan összefügg a társadalmi-gazdasági folyamatokkal, így*

*nyilvánvaló, hogy a kóros folyamatok csak akkor leszünk képesek visszafordítani, ha megértjük a rosszabbodáshoz vezető mechanizmusok legfontosabb összetevőit. A depresszió lényege a kilátástalan, kiútatlan lelkiállapot, az ún. tanult tehetetlenség, amely mint állatkísérletekből is tudjuk, igen súlyos testi következményekkel járhat, gyomorfekély, hirtelen szívmegállás következhet be (Endrőczy, 1989). (...)*

*Reménytelen, kilátástalan lelkiállapotban az átmeneti megkönnyebbülés élményét adhatja az alkohol, dohányzás, illetve végső segélykérésként vagy utolsó, csak azért is kiútként az öngyilkosság is szinte megoldásnak tűnhet. A depresszió mint betegség kialakulásában a pesszimizmusra való hajlam, sőt az ún. major depresszióban a biológiai zavar meghatározó, azonban a sokkal gyakoribb depressziós tünetegyüttes világlátásunktól, beállítottságunktól, céljaink és lehetőségeink összhangjától függ elsősorban. Ha valaki rendkívül sokat vár el sajátmagától, vagy a környezetével kapcsolatban vannak irreális elvárásai, folytonosan negatívan értékeli saját helyzetét, mert nem tud megfelelni a saját magával szemben támasztott fokozott elvárásoknak. A fokozott teljesítményigénynél is fontosabb tényezőnek találtuk a depresszió hátterében az ún. ellenséges beállítottságot, azt az attitűdöt, hogy legbiztosabb nem bízni senkiben. Ez a beállítottság igen szoros negatív kapcsolatban áll azzal, hogy nehéz élethelyzetben mennyire számíthat valaki a szülei, házastársa, családja, civil szervezet segítségére. Aki nehéz, változó életkörülmények között számíthat segítségre, sokkal kevésbé válik depresszióssá, tehetetlenné, mint aki úgy érzi, nem bízhat senkiben.”*

**Forrás: Kopp és Skrabski (2000: 260-261)**

**Hasznos oldalak:**

Activities of Daily Living Index

<https://www.healthcare.uiowa.edu/igec/tools/function/katzADLs.pdf>

EU Health Statistics Report

[http://ec.europa.eu/health/reports/european/statistics/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/reports/european/statistics/index_en.htm)

Healthy Life Years

[http://ec.europa.eu/health/indicators/healthy\\_life\\_years/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/indicators/healthy_life_years/index_en.htm)

Healthy People

<http://www.healthypeople.gov/2020/about/qolwbbabout.aspx>

Quality Adjusted Life Years

<http://www.medicine.ox.ac.uk/bandolier/booth/glossary/QALY.html>

World Health Organization

<http://www.who.int/en/>





# Munka és életminőség

---

## A munka mint az életminőség összetevője

Az életminőség részterületeit vizsgáló empirikus kutatások azt jelzik, hogy a munka és a munkahely centrális elemeit képezik az étellel való elégedettségnek. Az úgynevezett munkaközpontúság (*work centrality*) elmélet értelmében a munka nem csak az élethez szükséges anyagi biztonságot teremti meg, hanem értelmet is ad az életnek, következésképpen a munka- és a munkahely elvesztése rendszerint negatívan érinti az életminőséget. Nem meglepő tehát, hogy az empirikus adatok sorra azt mutatják, hogy a munka az élet igen fontos területe, számos esetben a második, vagy a harmadik legfontosabb a család, illetőleg a család és az egészség után (Snir és Harpaz, 2002).

Amikor a munkáról az életminőség kapcsán beszélünk, fontos kiemelni, hogy a munkát itt nem csupán alkalmazotti státuszként határozzuk meg, hanem a munkára mint tevékenységre is szokás tekinteni. Ebben a tekintetben számos megközelítés létezik, a redukcionista gazdasági megközelítésekől kezdve (amelyek a munkát instrumentális szempontból, a megélhetéshez szükséges pénzforrások eszközeként határozzák meg, és amely esetben a munkával való elégedettség egyet jelent a jövedelemmel való elégedettséggel), az interperszonális (a munka egyben lehetőséget teremt a társadalmi tőke megteremtésére) és normatív

(a munka társadalmilag elvárt tevékenység és kötelesség) megközelítéseken át, egészen a komplexebb, mentális elégtételt is szem előtt tartó megközelítésekig (Snir és Harpaz, 2002). Utóbbi értelemben a munkát elkötelezettségként (*work engagement*)<sup>23</sup> határozzuk meg, amit energia-befektetés, implikálódás és hatékonyság jellemez, és amelyeken keresztül a munkavégzés egy örömteli folyamattá válik, ami elégedettséget vált ki (Maslach és Leitner, 1997).

Ezzel szemben a negatívan értelmezett munkát a szerzők kiégésként (*burnout*) határozzák meg, amelyet kimerültség, cinizmus és alacsony hatásfok jellemez. Érthető módon, a kutatások azt jelzik, hogy amíg az elkötelezettség pozitívan befolyásolja a jóllétet, addig a kiégés, a munkahelyi stresszhez

*A pozitív munka  
elégedettséggel tölti el az  
egyént, ezért pozitívan hat a  
szubjektív jóllétre. A negatív  
munka, azaz a kiégés,  
frusztrálóan hat az egyénre,  
csökkenti elégedettségét.*

hasonlóan, negatívan érinti az egyén szubjektív jóllétét, mentális és fizikai egészségi állapotát (Van Laar et al., 2007).

Annak ellenére, hogy a munka és az életminőség közötti kapcsolat magától értetődőnek tűnik, számos nézőpont látott

napvilágot azzal kapcsolatban, hogy milyen módon kapcsolódik a munka és a munkával való elégedettség az általában vett

<sup>23</sup> A szerzők különbséget tesznek a munkával szembeni elkötelezettség és a munkamánia (*workaholism*) között. A munkamániások idejük nagy részét a munkahelyen és/vagy munkával töltik, és általában a munkát választják a szabadidős tevékenységek ellenében, megrögzötten dolgoznak, míg az elkötelezetten dolgozókból hiányzik ez a fajta negatív megszállottság. Az elkötelezetteknek a munka örömforrás, a munkamániásoknak a munka sokkal inkább függőség (Maslach és Leitner, 1997).

életminőséghez és elégedettséghez. Ebben az értelemben Wilensky (1960) például a *spill-over* (átfolyás) és a *compensation* (ellensúlyozás) megközelítéseket vezette be. Az átfolyás értelmében a munka és a munkával való elégedettség kihatással van az élet többi területeire is, azaz a munkájukkal elégedett emberek az élet más területein is pozitívabb szubjektív jóllétről, illetőleg elégedettségről számolnak be. Az ellensúlyozás ezzel ellentétben azt sugallja, hogy a munkával való elégedettség és az élet többi területeivel való elégedettség között negatív kapcsolat húzódik, olyan értelemben, hogy azok a személyek, akik a munkájukban nem találnak elégtételt az élet más területein keresnek elégedettséget kiváltó tevékenységeket.

A *spill-over* megközelítés, amely tulajdonképpen a munkával kapcsolatos elkötelezettséget (*work engagement*) feltételezi, minden bizonnyal rokonítható a flow-élménnyel (Csíkszentmihályi, 2001), amelyet az elmerült munkavégzés során tapasztalhatunk, és amely a következő jellemzőkkel bír: intenzív belemerülés a munkába, világos célok, mély koncentráció, énmeghaladás (*self-transcendence*), az időérzés elvesztése, belső elégtétel, képességek és kihívások közti egyensúly.

A munka kapcsán nem csak magáról az alkalmazotti státuszról, a végzett munka típusáról és a munkában való elmerülésről, illetőleg a flow-élményről érdemes említést tenni, hanem az úgynevezett *munka – élet egyensúlyról* is (*work-life balance*). A munka – élet egyensúlyt sok esetben a munka – család egyensúllyal is szokás helyettesíteni, de bármelyik is lenne a használt kifejezés, fontos megjegyezni, hogy a fogalom nem feltétlenül jelenti azt, hogy az egyik életterület a másik rovására megy, hanem sokkal inkább azt a módot, ahogyan az emberek elköteleződnek a munka és az élet más területei, jelen esetben például a család mellett. Kétségtelen azonban, hogy napjainkban,

főleg a nők munkapiaci helyzete és a családi életben rájuk háruló feladatok miatt a munka – élet egyensúly számos esetben negatív felhanggal kerül alkalmazásra, azt feltételezve, hogy az egyéneknek egyre kevesebb idejük marad élni, azaz csökken a szabadidős tevékenységekre és olyan feladatok végzésére fordított idő, amelyek a munkájukon túl is élményt jelentenek a számukra.

*A munka – élet egyensúly arra vonatkozik, hogy az egyén mennyire tud kiteljesedni a munkájában és a munkán túli életterületein (pl. család, szabadidő stb.).*

Marks és MacDermid (1996) szerint a negatív definíció helyett a munka – élet egyensúly esetében arra kell figyelni, hogy az egyének mennyire van lehetősége és ideje teljes elköteleződésre (*full engagement*) mindkét életterületen, azaz az egyén mennyire van

teljességgel jelen a munkájában és a munkán kívüli, élményt nyújtó tevékenységeiben vagy a családi életében.

A teljes elköteleződést a szerzők pozitív egyensúlynak tekintik, azt értve ez alatt, hogy az egyén teljességgel jelen van a munkájában és a családi életében is. A pozitív egyensúlyt szembeállítják a negatív egyensúllyal, azaz a kivonulással (*disengagement*), amely alatt azt értik, hogy az egyén csupán egyik életterületén van teljességgel jelen, és ez a jelenléte annyira leterheli őt, hogy képtelen a másik életterületen jelen lenni, ott teljesíteni és elégedettséget elérni (vö. Wilensky ellensúlyozás megközelítésével).

A teljes elköteleződéssel rokon fogalom a Kirchmeyer (2000) által bevezetett *kiegyensúlyozott élet (balanced life)*, amely alatt a szerző kielégítő tapasztalatok és élmények megszerzését érti az élet minden egyes területén, hozzáátve, hogy a tapasztalat- és

élményszerzés feltételezi olyan egyéni erőforrások (*inputok*) mozgósítását, mint az idő, energia, és az odaadás életterületek szerinti megosztása. Amennyiben az egyénnek sikerül optimálisan gazdálkodnia ezekkel az inputokkal, a kiegyensúlyozott élet pozitív eredményeket (*outputok*) okoz, amelyek közül a legfontosabb az elégedettség. A pozitív munka – élet egyensúly tehát értelemszerűen hozzájárul a szubjektív jólléthez; a kiegyensúlyozott életet vezető egyének a társadalmi szerepeik végzése közben kevésbé vannak kitéve stressznek, kevesebb szerep-konfliktust és szerepvesztést élnek át és alacsonyabb eséllyel válnak depresszióssá (Marks és MacDermid, 1996).

A munka – élet kapcsán értelemszerűen a szabadidő (*leisure*) válik egy igen fontos kulcsfogalomká, amely kapcsán igencsak gazdag empirikus irodalom mutatta ki, hogy az aktív, illetőleg a komoly (*serious leisure*), hobbikkal való foglalatosságot jelentő szabadidős tevékenységek nemcsak flow-élményként, és ezen túl elégedettséget nyújtó tevékenységekként szolgálnak, hanem pozitívan hatnak a mentális és a fizikai egészségre, és azon túl, hogy kikapcsolódást jelentenek, elősegítik az önbecsülést és a társadalmi interakciókat (Haworth, 1997).

### **Munkanélküliség, nyugdíjas státusz és életminőség**

Ma már egyre inkább elfogadottabb az a nézet, hogy a munkanélküliséget nem csupán az anyagi erőforrások elvesztéseként kell koncipiálnunk, hanem olyan negatív életeseményként, amely rosszul érinti nem csak az objektív, hanem a szubjektív életminőséget is. Winkelmann és Winkelmann (1998) németországi panelvizsgálat adatai alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a munkanélküliség nem anyagi vonatkozásai és

költségei messzemenően meghaladják az anyagi természetű veszteségeket, következésképpen a munkanélküliséggel a szubjektív életminőség vonatkozásában is kell foglalkozni. Warr (1987 – idézi McKee-Ryan et al., 2005) ezzel kapcsolatban rámutatott arra, hogy a munkanélküli egyének kilenc pozitív hatást nélkülöznek (életvezetés kontrollja, képességek használata, külső céloknak való megfelelés, változatosság, pozitív környezeti hatások, rendelkezésre álló anyagi erőforrások, fizikai biztonság, interperszonális kapcsolatok, értékelt társadalmi státusz), amelyek mindegyike hatással van a szubjektív életminőségre.

Hasonlóképpen, Jahoda (1982 – idézi McKee et al., 2005) megjegyzi, hogy az alkalmazotti státusz rendszert szab az egyén életébe, megszervezi a napi időbeosztását, lehetőséget teremt a munkahelyen az interperszonális kapcsolatok kialakítására, életcél, megbecsült társadalmi státuszt ad az egyéneknek. A munka és munkahely eme hozadékait rendszerint a munkahely

*A munka elvesztése nem csak a jólétet, tehát az egyén anyagi helyzetét érinti, hanem mentális és fizikális állapotát, társadalmi kapcsolathálóját is rontja, ezáltal negatívan befolyásolja a szubjektív jóllétet is.*

elvesztésekor szokás érzékelni, amikor a munkanélküli egyének az életük kiüresedéséről, fizikai és mentális egészségi problémákról számolnak be és egészségkárosító tevékenységekhez folyamodnak (pl. alkoholizmus, étkezések kihagyása vagy túlevés).

Természetesen a már korábban tárgyalt adaptációs mechanizmusok értelmében jogos feltenni a kérdést, hogy mennyire hosszú távúak a munkanélküliség szubjektív életminőségre gyakorolt hatásai, és hogy bizonyos munkanélküli idő eltelte után az egyén szubjektív

életminősége visszarendeződik-e egy alapszintre? Az empirikus kutatások ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban azt jelzik, hogy létezik bizonyos mértékű adaptáció, de a munkanélküliség negatív hatásai jóval hosszabb ideig tartanak, mint akár egy súlyos betegsége (Winkelmann és Winkelmann, 1998), és hogy a múltbeli munkanélküliség csökkenti az egyének jelenlegi jóllétét, függetlenül attól, hogy az illető egyén pillanatnyilag alkalmazott vagy munkanélküli (Clark et al., 2001). Úgy tűnik tehát, hogy a múltbeli munkanélküliség mint megtapasztalt életesemény negatívan érinti, mintegy megijeszti (*scarring*) az egyéneket, és a szubjektív életminőséget főleg a negatív érzelmek (félelem, reményvesztettség stb.) terén érinti.

A munkanélküliség negatív hatásával kapcsolatban is létezik egy sor olyan tényező, amely képes árnyalni a képet. Clark et al. (2001) például kimutatták, hogy a munkanélküliség kevésbé negatívan érinti a szubjektív jóllétet olyan esetekben, amikor a térségben magas a munkanélküliség (vö. társadalmi összehasonlítás); a jelenlegi munkanélküliség kevésbé negatívan érinti azon egyének életminőségét, akik a múltban számos esetben éltek át munkanélküliséget (vö. adaptáció). A kutatások arra is rámutattak, hogy az adaptáció nem annyira a szubjektív jóllét terén érhető tetten, hanem egyfajta fásultságban nyilvánul meg: az újbóli munkába állást megakadályozó tényező nemcsak az alkalmazók munkanélküliekkel szembeni elutasító attitűdjében keresendő, hanem a munkanélküliek alkalmazással kapcsolatos elutasító attitűdjében is, főleg ha igen sok időt töltöttek el munkanélküliként.

Ahn et al. (2004) más tényezők jelenlétére hívják fel a figyelmet: alternatív pénzforrások, társadalmi kapcsolatháló, új munkahellyel kapcsolatos kilátások stb., amelyek ugyancsak árnyalhatják a munkanélküliség szubjektív életminőségre gyakorolt



negatív hatását. A szerzők ugyanakkor arra is rámutattak, hogy a munkanélküliség és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat tekintetében igen nagymértékű az országok közötti különbség, például az alacsony munkanélküliségi rátával és hatékonyabb társadalombiztosítással rendelkező országokban a munkanélküliség kevésbé érinti negatívan a jóllétet.

A kutatások a nyugdíjas státusz és életminőség közötti kapcsolat vizsgálatára is kiterjednek és rendszerint abból indulnak ki, hogy a munkájukat elvesztő nyugdíjasoknak csökken a szubjektív életminőségük. Ezzel szemben az empirikus bizonyítékok inkább azt jelzik, hogy a nyugdíjazás következtében igen keveset romlik az egyének életminősége és jellemző az önbecsülés megtartása.

*A szubjektív életminőség  
nyugdíjazás utáni alakulása  
három tényező függvénye:  
anyagi erőforrások, társas  
kapcsolatok,  
személyiségjellemzők.*

Jungmeen és Moen (2001) megjegyzik, hogy az elégtelen anyagi erőforrásokkal és anyagi problémákkal küzdő nyugdíjasok szubjektív életminősége sokat romolhat, de ezt a változót is érdemes az iskolázottsággal és az elvesztett munka

típusával összefüggésben szemlélni: a magasabban iskolázott és magasabb presztízsű állásokat hátrahagyó nyugdíjasok elégedettebbek a nyugdíjas státuszukkal, még olyan esetben is, ha alkalmazotti státuszukhoz képest jelentősen csökkent a jövedelmük. A társas kapcsolatok fenntartása és olyan személyiségjegyek, mint pl. az önbecsülés és az én-hatékonyság fontos védőfaktorokat jelentenek a nyugdíjas státuszhoz való alkalmazkodásban.

## Kérdések, feladatok

---

1. Magyarázzuk el, mit értünk pozitív, illetve negatív munkán!
2. Magyarázzuk meg a munkamánia fogalmát és szubjektív jólléttel való kapcsolatát!
3. Foglalkozzunk össze a spill-over és a compensation jelenségét és adjunk rá konkrét példákat!
4. Határozzuk meg a harmonikus élet fogalmát!
5. Magyarázzuk meg a munka – élet egyensúly kapcsolatát az egészséggel és a szubjektív jólléttel.
6. Hogyan jelentkezik a munkanélküliség kapcsán az adaptáció jelensége?
7. Soroljuk fel, melyek azok a háttérváltozók és személyiségjellemzők, amelyek moderálják a munka, illetve a munka hiánya és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatot!
8. Olvassuk el és beszéljük meg az alábbi szövegrészletet! Az olvasottak alapján határozzuk meg az alábbi fogalmakat: *munkaközpontúság, munka-élet egyensúly, munkamánia!*

*„A munka világa egyrészt lehetőséget ad a közvetlen kapcsolatlétesítésre, másrészt egy sor egyéb hozadéka van. Ezek közé tartozik az anyagi erőforrások biztosítása, az önértékelésben játszott szerepe, a kapcsolatok bővítése. A munkakapcsolatok elősegíthetik a reciprocitás-sal működőkülönböző tranzakciókat, amelyek növelhetik munkavállalási*

*esélyeket. A munkaerőpiacról való tartós kiszorulás együtt jár a szolidaritási, reciprocitási kapcsolatok leépülésével. Az elköteleződés a munka iránt, a növekvő munkaközpontúság ugyanakkor együtt jár bizonyos típusú kapcsolatok felértékelődésével, azaz a munkatársak szerepének növekedésével, míg más, elsősorban családi kötelek leértékelődésével. (...)*

*A munkához való túlzottan erős kötődés valamilyen életvezetési problémára is utalhat, hisz ez nem ritkán a munkán kívüli, főképp családi kapcsolatok megromlásával, gyengülésével, vagy megszűnésével kell, hogy együtt járjon. Másrészt a munka „szükséges rosszként” való felfogása szintén bizonyos disszonanciákra utal az ember életében. Az emberi tevékenységszerkezet legnagyobb részét kitöltő munkavégzés irányába a kiegyensúlyozott embernek mindenképp pozitív viszonyba kell kerülnie, legalább valamilyen alkalmazkodási folyamat során meg kell benne találnia a „flow-t” (Csíkszentmihályi, M.,1990), a boldogságot, a szenvedélyt, mert különben az ezzel járó (feltételezett) elégedetlenségük az élet más területeit is megfertőzi.(...)*

*Az erős elköteleződés a munka iránt még nem jelent „munkamániát”, úgy, ahogyan a munkának csak mint a pénzkereset, megélhetés forrásaként elismert fontossága sem jelenti azt, hogy az egyén „elidegenedett a munkájától”, bár kétségtelen az ilyen irányú összefüggések valószínűsége. A munkacentralitás a munkának az egyén életében betöltöttrelatív fontosságára vonatkozik és ez még nem feltételezi, hogy a munka iránt elkötelezettebbek elégedettebbek is munkájukkal. Az elégedettség különböző forrásokból táplálkozhat egyénenként és csoportonként, valaki elégedett lehet munkájával pusztán azért, mert úgy érzi, jól keres vele.*

*Másnál ez nem elégséges feltétele az elégedettségnek, mondjuk éppen azért, mert számára a munka központi tevékenység és abban a pillanatban nem elégíti ki expresszív igényeit.*

*A munkamániások a munka iránt elkötelezetteknek egy részhalmaza. A munkamánia elsősorban a munkapszichológia kérdéskörébe tartozik. Kialakulásának magyarázatára többféle elmélet létezik, kezdve a gyermekkori túlzottan teljesítmény-orientált neveléstől, a szorongással való tanult megküzdési, menekülési mechanizmuson át, a perfekcionista személyiség-típusig, aki mindig lehetséges teljesítménye fölé helyezi célját, és ez által állandóan újratermeli önmagát ösztökélő frusztrációit (Rácz és Kovács 2002, Seybold és Salomone, 1994). A munkamánias általában minden kapcsolatában problémákkal küszködik: az otthoniakra nem fordít elég időt, a munkahelyén pedig túlzó elvárásai vannak beosztottjaival, munkatársaival szemben, és mivel mindezek következtében életvezetési nehézségekkel küszködik, ezért egyéb pszichiátriai betegségei is vannak, ami viszont munkateljesítményét is ronthatja. A munkamánia tehát olyan viselkedés, ami az erős munka iránti elkötelezettségen keresztül az egyén és környezete számára komoly problémákat okoz.”*

Forrás: Varga (2007: 84-86)

9. A munka- és a munkahely számos negatív összetevőt is magában foglalhat. Napjainkban egyre gyakrabban halljuk a munkahelyi lelki zaklatás, azaz a munkahelyi pszichoterror, a *mobbing* fogalmát. Olvassuk el az alábbi, Heinz Leymann-tól, a mobbingot definiáló svéd kutatótól származó szövegrészletet, fordítsuk le, és foglaljuk össze, milyen feltételeknek kell teljesülniük ahhoz, hogy mobbingról beszélhessünk!

További részletekért keressük fel a mobbinggal foglalkozó portált: <http://www.mobbingportal.com/>

*„Psychical terror or mobbing in working life means hostile and unethical communication which is directed in a systematic way by one or a number of persons mainly toward one individual. There are also cases where such mobbing is mutual until one of the participants becomes the underdog. These actions take place often (almost every day) and over a long period (at least for six months) and, because of this frequency and duration, result in considerable psychic, psychosomatic and social misery. This definition eliminates temporary conflicts and focuses on the transition zone where the psychosocial situation starts to result in psychiatric and/or psychosomatic pathological states.”*

Forrás: Leymann (1990: 120)

10. Ugyancsak a mobbinggal kapcsolatban olvassuk el Tomescu et al. (2010) tanulmányát ([http://www.egali.ro/website/images/studiu\\_iccv.pdf](http://www.egali.ro/website/images/studiu_iccv.pdf)) és válaszoljunk az alábbi kérdésekre: Mennyire ismert jelenség Romániában a mobbing? Kiket érint leginkább a mobbing? Milyen más diszkriminációs formákat találhatunk a munkahelyeken?
11. Olvassuk el a munka és a szabadidő kapcsán felvázolt alábbi észrevételeket és nyissunk vitát a munka kontra szabadidő kérdésben!

Bővebb információkért látogassunk el a tanulmány eredeti lelőhelyére:

[http://www.tarki.hu/hu/research/gazdkult/gazdkult\\_monostori.pdf](http://www.tarki.hu/hu/research/gazdkult/gazdkult_monostori.pdf)

*„A szabadidő mennyiségét meghatározza, hogy a társadalom tagjai mennyi időt fordítanak más tevékenységekre, legfőképpen munkavégzésre. A foglalkoztatottak aránya, a törvényes munkaidő hossza, a túlórák gyakorisága, a részfoglalkoztatás elterjedtsége, a háztartási munkákra fordított idő jelentős szerepet játszanak a szabadidő hosszának változatosságában. A teljes népességre vetített időfelhasználási struktúra függ a népesség korösszetételétől is. Azokban a társadalmakban, ahol nagyobb az idősebb korosztályok részaránya, hosszabb lesz a szabadidős tevékenységekre fordított idő is, hiszen az idősebb korosztályoknak csak a töredéke foglalkoztatott. (...)*

*A férfiak és a nők közötti – olykor jelentős – különbségek is azzal magyarázhatók, hogy a nők foglalkoztatottsági szintje jellemzően alacsonyabb, mint a férfiaké, hogy a nők körében elterjedtebb a rész munkaidős foglalkoztatottság, ugyanakkor a legtöbb országban a nők lényegesen több időt töltenek el háztartási munkákkal, mint a férfiak. Ez utóbbinak köszönhetően a nők szabadideje minden vizsgált országban kevesebb, mint a férfiaké, noha a különbségek nem ugyanolyan mértékűek. (...)*

*A háztartási munkára fordított idő egy társadalom, és azon belül a különböző társadalmi rétegek jóléti szintjétől, a nemi szerepek mikéntjétől függ. Azokban az országokban, ahol a háztartások anyagi helyzete megengedi, hogy a háztartási munkák egy részét szolgáltatásként vásárolják meg, ott több szabadidő marad a munkán kívüli világ*

*egyéb területeire. A férfiak és a nők közötti különbséget pedig alapvetően a férfi és a női szerepekhez kapcsolt, sokszor évszázadokon keresztül kialakult minták határozzák meg. A déli országokban például a háztartási munkák hagyományosan a női feladatok körébe tartoznak, a férfiak kevésbé veszik ki a részüket az otthoni teendőkből, míg például az északi országokban sokkal egyenletesebb a férfiak és a nők közötti munkamegosztás. (...)*

*A szabadidő hosszát nemcsak az határozza meg, hogy valaki dolgozik-e, vagy sem, hanem az is, hogy mennyi időt tölt a munkahelyén. A munkahelyen eltöltött időt a kényszerek és a preferenciák határozzák meg. Vannak, akik azért töltenek sok időt a munkahelyükön, mert ettől több anyagi forráshoz, magasabb jövedelemhez, előmeneteli lehetőségekhez jutnak, míg másoknak a túlórázás a feltétele annak, hogy megtartsák állásukat. Vannak, akik önként vállalják a részmunkaidőt, hogy több idejük maradjon a családjukra, míg másoknál a teljes állás feladása kényszeren alapul. Azt mindenesetre elmondhatjuk, hogy a rendelkezésre álló szabadidő hossza nem pusztán preferenciákon alapszik, ezért érdemes külön is megvizsgálnunk azt a kérdést, hogy a különböző társadalmakban, illetve az egyes társadalmi rétegekben milyen szerepe van a szabadidőnek.*

*Amikor ezt a kérdést vizsgáljuk, akkor nem csupán a szabadidő hosszára, hanem annak tartalmára is kell gondolnunk. Gondolhatja valaki azt, hogy a kevesebb szabadidőt akarja intenzívebben kihasználni, míg másoknak a minél hosszabb szabadidő a fontos. (...)Vannak olyan országok, és ezen belül társadalmi csoportok, ahol a munka fontosságát annak hiánya*

*határozza meg; azaz a munkahelyek szűkössége, az alacsony foglalkoztatottság felértékeli a munkát, míg másutt a munka ethosz, kulturális vagy vallási gyökerek állnak a munka preferálása mögött.”*

Forrás: Monostori (2009: 87-90).

12. Lapozzunk bele az európai lakosság időfelhasználásával kapcsolatos How Europeans spend their time c. kutatásba ([http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_OFFPUB/KS-58-04-998/EN/KS-58-04-998-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-58-04-998/EN/KS-58-04-998-EN.PDF)) és próbáljuk felvázolni egy férfi és egy nő munkanapját attól függően, hogy az illető személy a kontinens melyik részén, illetve melyik országában él!



**Hasznos oldalak:**

Bullyonline – angol nyelvű oldal a mobbingről  
<http://www.bullyonline.org/workbully/mobbing.htm>

Happiness at Work Survey  
<https://www.happinessatworksurvey.com/>

Harmonised European Time Use Survey  
[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/product\\_details/publication?p\\_product\\_code=KS-RA-08-014](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/product_details/publication?p_product_code=KS-RA-08-014)

Work Life Balance  
<http://www.worklifebalance.com/work-life-balance-defined.html>

Work Life Balance (román nyelvű oldal)  
<http://www.worklifebalance.ro/>

10 Steps to Happiness at Work  
<http://www.forbes.com/pictures/efkk45efii/10-steps-to-happiness-at-work/>

## Társadalmi tőke és életminőség

---

### Társadalmi tőke és szubjektív jóllét

A társadalmi tőke egy igen átfogó fogalom, amely magában foglalja a társadalmi interakciókat, az informális és formális kapcsolatokban és intézményekben való részvételt, a személyközi és az intézményekbe vetett bizalmat, a társadalmi normákat stb. A szakirodalomban a társadalmi tőke meghatározása leginkább Bourdieu (1985, 1993), Coleman (1988) és Putnam (2000) megközelítésein alapul, és mivel mindhárom szerző a társadalmi tőke különböző aspektusait hangsúlyozza, így nem meglepő, hogy a fogalom koncipiálásának is különböző módzatai vannak.

Bourdieu-nál a társadalmi tőke egyéni szinten található erőforrás, ami a kapcsolathálókat és az ezeken keresztül elérhető erőforrásokat foglalja magában. Coleman megközelítése a társadalmi tőke funkcióit hangsúlyozza, mint például a bizalom, elvárás, kötelesség, normák és szankciók, amelyek együttesen megkönnyítik a társadalmi interakciókat. Putnam a társadalmi tőkét a makroszinten értelmezi és a társadalmak attribútumának, kulturális jelenségnek tekinti, amely a civil részvétel és a bizalom kultúránként eltérő szintjeiben nyilvánul meg.

A szakirodalom e három fő definíción alapulva a társadalmi tőke különböző típusait határozza meg, amelyek közül az egyik legfontosabb disztinkció az *informális* és a *formális* társadalmi tőke szétválasztása. Előbbi az informális kapcsolathálókra (pl. család, barátok, szomszédok) és az ezekben rejlő bizalomra fókuszál, míg utóbbi a társadalmi szervezetekben való részvételt, az önkéntességet, az intézmények iránti bizalmat foglalja magában. Ugyancsak figyelemre méltó a társadalmi tőke strukturális és kognitív dimenzióit megkülönböztető álláspont is: előző a kapcsolathálókra és az ezekben való részvételre, míg utóbbi a kapcsolathálóban rejlő bizalomra, normákra, elvárásokra és szankciókra vonatkozik.

A társadalmi tőke és a szubjektív életminőség kapcsolatával gazdag szakirodalom foglalkozik. Mindeztidáig számos empirikus

*A társadalmi tőke az interperszonális és a formális kapcsolathálózatokban és az ezekhez kötődő bizalomban jut kifejezésre.*

munka rámutatott arra, hogy a társadalmi tőke aspektusai, mint a bizalom vagy a társadalmi szervezetek munkájába való bekapcsolódás nagymértékben hozzájárulnak a jólléthez, és a boldogságszint megnövekedik amennyiben az egyénnek lehetősége van arra, hogy több emberrel megbeszélhesse a problémáit.

Argyle (1999) kutatásai értelmében a család és a barátok különösen fontosak a boldogságra nézve, a közeli barátok és bizalmasok hiánya ugyanis erős kapcsolatot mutat a boldogtalansággal és érzelmi (közeli, intim kötődés hiánya), valamint a társadalmi magány (társadalmi kapcsolatháló hiánya) kialakulásának legfőbb okozója. Egyértelműnek tűnik tehát, hogy az interperszonális társadalmi kapcsolathálónak megtartó ereje van az egyénre nézve, különösen akkor, amikor ez a kapcsolatháló nem

csak a személyek számát, hanem a kapcsolatháló érzelmi és bizalommal való töltetét is felételezi, a bizalom nélküli társadalmi kapcsolatháló ugyanis nem képez egyértelmű támaszt az egyénnek.

Christakis és Fowler (2010) ilyen értelemben az interperszonális kapcsolathálókat kétféle hatását különböztetik meg. Egyrészt a kapcsolat megléte önmagában is növelheti a boldogságérzetet – azaz a kapcsolati hálózatnak létezik egyfajta strukturális hatása, ami annyit jelent, hogy önmagában a tudat, hogy léteznek barátaink, boldogít bennünket, függetlenül attól, hogy milyen mélységű érzelmi és bizalmi töltetű ez a hálózat. Másrészt, a kapcsolatokban rejlő „fertőzésekre” hívják fel a figyelmet: a barátok és a családtagok társaságában ugyanis az egyén rendszerint fogékonyra válik az érzelmi megfertőződésre, tehát arra, hogy a kapcsolathálóban uralkodó hangulatok és érzelmi állapotok áttérjednek az egyénre<sup>24</sup>. A szerzők (Christakis és Fowler, 2010: 67) például kimutatták, hogy minden egyes boldog baráttal az egyén boldogságának a valószínűsége körülbelül 9%-al emelkedik, egy boldogtalan baráttal pedig 7%-al csökken. Mélyebben vizsgálva a kérdést, úgy tűnik tehát, hogy „a sok barát önmagában nem elég – érzelmi jóllétünk kulcsa az, hogy minél több *boldog* barátunk legyen.”

A nemzetközi, makroszintű kutatások rámutattak arra, hogy azok az egyének, akik társadalmi tőkében gazdag országokban élnek (nagy mértékű bizalom egymásban és az intézményekben, gyakori interperszonális szocializálás, magas

---

<sup>24</sup> Az érzelmi fertőzés okaként a szerzők több hipotézist is felvázolnak: „Lehet, hogy a boldogabb emberek könnyebben megosztják jó sorsukat (például kézzelfogható segítségnyújtással, esetleg nagyvonalúsággal), vagy megváltoztatják viselkedésüket mások irányában (például kedvesebbek, kevésbé rosszsindulatúak), de lehet, hogy egész egyszerűen olyan érzelmeket árasztanak magukból, amely természeténél fogva könnyen fertőz. Lehet, hogy a boldog emberekkel való együttlétnék kedvező élettani hatásai vannak” (Christakis és Fowler, 2010: 69).

fokú részvétel a szervezetekben, gyakori önkéntesség) magasabb fokú jóllétről számolnak be, mint azok az egyének, akik társadalmi tőkében szegény országokban élnek (pl. Putnam, 2000). Mára tehát már elfogadott, empirikus adatokkal alátámasztott szemléletet képvisel az az álláspont, hogy a makrogazdasági és politikai tényezőkön túlmenően, a társadalmi tőkében gazdag országok élhetőbbek (*liveable*), a társadalmi kapcsolatok, a kapcsolathálók és a bizalom szignifikáns kapcsolatban állnak az egyéni boldogságszinttel és az étellel való elégedettséggel.

Az empirián alapuló vizsgálatok értelmében a formális társadalmi interakciók szubjektív jóllétre gyakorolt hatása nem annyira intenzív, mint az informális társadalmi tőke jólétre gyakorolt hatása, azaz a családi kapcsolatok, a barátokkal való

*Az empirikus kutatások értelmében a családi és a baráti kapcsolatok jóllétre gyakorolt hatása intenzívebb, mint a formális hálózatokban való részvétel felől érkező hatásoké.*

kapcsolattartás és az interperszonális bizalom valamivel erősebben befolyásolja a szubjektív jóllét komponenseit, mint a szervezetekben való részvétel és az intézményi bizalom. Ennek ellenére, természetesen nem elhanyagolható a formális társadalmi tőke jóllétnövelő szerepe.

Putnam (2000) például rámutatott arra, hogy az Egyesült Államokban a társadalmi szervezetekbe való bekapcsolódás boldogságnövelő szerepe messzemenően meghaladja az anyagiak boldogságnövelő szerepét.

Van Willigen (1998 – idézi Thoits és Hewitt, 2001 ) kutatása értelmében az önkéntesség megnöveli az étellel való elégedettséget, csökkenti a depressziót és általában véve jobb mentális egészségi állapottal jár együtt. A formális társadalmi tőke jóllétnövelő szerepe különösen fontosnak tűnik az idősebb

generáció esetében: a vizsgálatok azt jelzik, hogy az önkénteskedő idősöknek szignifikánsan magasabb szintű az étellel való elégedettsége, mint a társadalmi szervezetek munkáiba be nem kapcsolódó társaiknak; az önkéntes tevékenységeket végzőknek jobb az életkedve, az önbecsülése és kevésbé jelentkezik náluk a depresszió és a kimerültség (Hunter és Linn, 1981 – idézi Thoits és Hewitt, 2001). A szerzők eredményeiket azzal magyarázzák, hogy az önkéntesség idős korban helyettesíti a munkahelyet, illetve a munkahellyel járó munkavégzést, kapcsolathálót és önbecsülést, míg a fiatalabb generációk esetében az önkéntesség filantropikus vagy hobbiszerű vonatkozásai járulnak hozzá – az önkéntességen keresztül szerzett társadalmi kapcsolathálón túl – a jóllét, illetve az elégedettség növeléséhez. Ehhez érdemes azonban azt is hozzátenni, hogy az önkéntesség és a jóllét közötti kapcsolat inkább körkörös, mint egyirányú, azaz arra nézve is léteznek bizonyítékok, hogy a jobb szubjektív jólléttel rendelkező egyének nagyobb eséllyel válnak önkéntessé, mint a gyengébb szubjektív jólléttel rendelkező társaik, előzőek az önkéntes tevékenységeken keresztül pedig még tovább növelik a szubjektív jóllétük szintjét.

A fentiekhez hasonlóan, az *European Social Survey 2006-2008* adatai a társadalmi tőke jóllétre gyakorolt erős, pozitív hatását tükrözik, és annak ellenére, hogy az informális társadalmi tőke jóllétre gyakorolt hatása erősebb, mint a formális társadalmi tőke irányából érkező hatások, utóbbi is pozitívan kapcsolódik a boldogságszinthez és az étellel való elégedettséghez (Rodriguez-Pose és Von Berlepsch, 2014).

## Család és szubjektív jóllét

A társadalmi tőke legkézenfekvőbb színtere a család, illetve a családon belül fellelhető kapcsolathálók. Ezzel kapcsolatban Diener et al. (2000b) a *World Values Survey* 1990-1993, 42 országot átfogó empirikus adatainak segítségével mutattak rá arra az intuitív tényállásra, hogy a házasságnak és általában véve a stabil párkapcsolatoknak pozitív hatása van a szubjektív jóllétre, mivel az egyént övező magánéleti kapcsolathálók védelmeznek a magány ellen, a valahová tartozás szükségletét a legalapvetőbb szinten elégítik ki, megkönnyítik a problémákkal való megküzdést, érzelmi támaszt nyújtanak stb. Diener és munkatársai arra is rámutattak, hogy a fent említett pozitív hatásokat nem csak a házasság, hanem a házasságot helyettesítő együttélési alternatívák is nyújthatják, amennyiben ezek az alternatívák társadalmilag elfogadottak, és a benne élőknek nem kell nap mint nap a kívülről jövő intoleranciával szembesülniük.

Diener et al. (2000b) empirikus vizsgálata valójában megerősíti a korábban Stack és Eshleman (1998) által feltárt kapcsolatokat a család, illetőleg a házasság és jóllét között:

*Anyagi biztonság:* a házasság gazdasági védelmet, egyfajta családon belüli védőhálót (*safety net*) biztosít. A házasságban élő egyéneknek rendszerint javul az anyagi helyzete a házasság előttihez képest, a házasságban élőknek rendszerint jobb lakhatási körülményeik vannak és jobb minőségű szolgáltatásokat vesznek igénybe.

*Fizikai és mentális egészség:* a házasságban élőknek rendszerint jobb egészségi állapotuk van, mint az egyedül élőknek, mivel a szignifikáns másik hatására nagyobb eséllyel és korábban veszik észre a betegségeik tüneteit és a házastárs jelenléte támaszt nyújt a gyógyulásban, ugyanakkor elbátortalaníthatja az

egészségkárosító cselekvéseket (pl. dohányzás, alkoholizmus) és ösztönözheti az egészséges étkezést. A jobb fizikai állapot rendszerint jobb mentális egészséget von maga után, de maga a kapcsolatban élés is megnöveli – az érzelmi támaszokon és a magány kivédésén keresztül – a mentális jóllétet és a boldogságszintet.

*Érzelmi támasz:* a házasság rendszerint magával hozza a valahová és valakihez való tartozás érzését, ezáltal biztonságérzettel ruházza fel az egyént. A kutatásokban a házasságban élők rendszerint magasabb fokú érzelmi biztonságról számolnak be, mint az egyedül élők, és az is bizonyítást nyert, hogy az érzelmi biztonság csökkenti a depresszió és más mentális panaszok megjelenésének az esélyét.

*Társadalmi integráció:* a társadalmi kapcsolatok elengedhetetlen kellékei a társadalmi integrációnak, a beilleszkedésnek. A házasság és a családi kötelek a valahová való tartozás és a biztonság szükségeltét elégitik ki az egyénben és ezáltal hozzájárulnak az elmagányosodás, az izoláció kivédéséhez.

Természetesen a fent említettek ideáltípusokként fogalmazhatók meg a házasság és a jóllét kapcsolatáról, és számos olyan kutatás létezik, amely árnyalja a helyzetet. Coombs (1991 – idézi Stack és Eshleman, 1998) például rámutatott arra, hogy a házasság jóllétre gyakorolt hatásai sokkal intenzívebbek a férfiak, mint a nők esetében, másképpen mondva: a házasság hasznosabb a férfiaknak, mint a nőknek, mivel rendszerint a nők azok, akik hatékonyabban látják el a házasság érzelmi támaszt nyújtó és

*A házasság pozitív hatást gyakorol a jóllétre, ez a hatás azonban nagymértékben függ a házasság minőségétől és a házastársak társadalmi háttérváltozóitól.*



gondoskodó funkcióit. Utóbbival kapcsolatban érdekes észrevétel, hogy a mortalitással kapcsolatos adatok arra mutatnak rá, hogy a férfiak esetében a házasság nagyobb mértékben hozzájárul az elhalálozás kockázatának a csökkentéséhez. Christakis és Fowler (2010) például azt állítják, hogy a házasság hét évvel hosszabbítja meg a férfiak, és két évvel a nők életét. Ennek oka abban keresendő, hogy a nők általában egészségesebben élnek, mint a férfiak, így tehát képesek arra, hogy a házastársuk életmódját is egészségesebb irányba mozdítsák el, ezáltal kivédve számos életmóddal összefüggő betegség megjelenését, valamint az ezekkel összefüggő elhalálozás kockázatát.

Természetesen azzal kapcsolatban is születtek kutatások, hogy a gyermekek jelenléte mennyiben befolyásolja a jóllétet. Számos vizsgálat kimutatta, hogy a gyermekek jelenléte nem áll szignifikáns kapcsolatban a jólléttel, illetve az elégedettséggel. A magyarázatok a gyereknevelési munka nehézségét, leterhelő voltát hangsúlyozzák (pl. Kahneman et al., 2004). Érdekes viszont, hogy amikor arról kérdezik az egyéneket, hogy melyek az életük legfontosabb területei, az emberek a gyerekeiket szokták a legfelsőbb pozícióra helyezni.

*A gyerekek jelenléte pozitívan befolyásolja a szubjektív jóllétet, amennyiben figyelembe vesszük a szülők családi állapotát és anyagi helyzetét.*

A látszólag egymásnak ellentmondó tényállást úgy foglalthatjuk össze, hogy a gyerekek jelenléte bizonyos, jól meghatározott körülmények között, pozitív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel: a kérdezett neme, családi állapota és jövedelme nagymértékben meghatározzák, hogy a gyermekek jelenléte mennyire

tudja befolyásolni az étellel való elégedettséget.

A *British Household Panel* 1991-2005 vizsgálat alapján például rámutattak arra, hogy a nők esetében a gyermekek jelenléte sokkal inkább megnöveli ez élettel való elégedettséget, mint a férfiak esetében, de azt is kimutatták, hogy nemtől függetlenül, a nős vagy férjezett egyének esetében a gyermekek jelenléte pozitívan kapcsolódott az élettel való elégedettséghez, sőt a gyermekek számának növekedésével erősödött is a két változó közötti kapcsolat. Ezzel szemben az elváltan élő és egyedülálló egyének esetében a gyermekek jelenléte negatív kapcsolatban állt az élettel való elégedettséggel. A kutatók (pl. Angeles, 2010) által felállított magyarázat szerint az ok abban keresendő, hogy a házasságban élő szülők esetében a gyereknevelés kevésbé megterhelő, mivel rendszerint mindkét fél erőforrásokkal (pl. anyagiak és idő) járul hozzá ehhez a munkához.

A kutatásban a gyermekek társadalmi tőke-funkciójára mutat rá az a tényállás, amely értelmében a megözvegyült egyének esetében igen intenzív kapcsolat áll fenn a gyermekek jelenléte és az élettel való elégedettség között, valószínűleg amiatt, hogy a gyerekek betöltik azt az emocionális űrt, amit a házastárs elvesztése okozott.

A fentiekhez kapcsolódva feltevődik a kérdés, hogy mi a helyzet abban az esetben, amikor az egyén boldogtalan házasságban, párkapcsolatban él? A kutatások ebben a tekintetben egyértelműen bizonyították, hogy a gyenge minőségű, érzelmi támaszt nem igazán nyújtó, kiüresedett, és ilyen körülmények között hosszú időn át fenntartott párkapcsolatok negatív hatást gyakorolnak az általában vett szubjektív jóllétre. Boldogtalan házasságban maradván tehát az egyén „bebiztosítja” magának a boldogság alacsony szintjét, az élettel való elégedetlenséget, az önbecsülés és az egyéni egészségi állapot romlását (Hawkins és Booth, 2005). A szerzők arra is rámutattak, hogy a boldogtalan

házasság sokkal negatívabban érinti a szubjektív jóllétet, mint a válás: a boldogtalan házasságban élők boldogságszintje szignifikánsan alacsonyabb, mint az elváltaké, függetlenül attól, hogy az elválást egyedüllét vagy újránházasodás követi.

Utasi Ágnes (2008: 66) *bánatot okozó kapcsolatoknak* nevezi azokat a hálózatokat, amelyek annak ellenére, hogy örömet és elégedettséget okoznának az egyénnek, boldogtalanná és kilátástalanná teszik az életét. A magyar társadalmat vizsgálva, a szerző rámutatott arra, hogy a bánatot okozó kapcsolatok sok esetben olyan kapcsolatokban fordulnak elő, ahol az egyén szeretetet is kap, pl. a családban, de a szeretettel párhuzamosan negatív cselekvések és életesemények is előfordulnak a kapcsolatokban, mint pl. az alkoholizmus, drogfüggőség, súlyos betegség, családi harag, veszekedés, hozzátartozó halála, hosszas ápolásra szoruló családtag stb.

*Családi szeretetkapcsolataink hosszabb vagy rövidebb ideig bánatot okozó kapcsolatokká válhatnak. Baráti és kollegiális kapcsolataink is lehetnek ellenségesek vagy semlegesek.*

Kilépve a családi kapcsolathálóból, fontos szem előtt tartunk, hogy az egyén nem mindegyik, öt körülvevő kapcsolathálóból képes pozitív hatásokat kapni a szubjektív jóllétét illetően (Utasi, 2008), mivel baráti, munkahelyi és más természetű kapcsolatai is

lehetnek semlegesek (érzelmektől és bizalomtól mentesek) vagy éppen ellenségesek (rivalizálás, irigység, becsapás stb.).

Következésképpen a kapcsolatok szubjektív életminőségre gyakorolt hatását mindig körültekintően és kontextusba helyezve kell megítélnünk, mivel önmagában a kapcsolatok megléte nem jelent egyértelmű pozitív hatást a szubjektív életminőségre nézve.

## Vallás és szubjektív jóllét

A társadalmi tőke és az életminőség kapcsán számos esetben a társadalmi tőkét a vallásosság, illetve a templomba járás gyakoriságán keresztül közelítették meg. Számos korai kutatás (pl. Rosow, 1967; Witter et al., 1985; Taylor és Chatters, 1988) rámutatott arra, hogy a magukat vallásosnak tartó, illetve vallásukat bevallásuk szerint rendszeresen gyakorlók körében magasabb a szubjektív jóllét aspektusainak a szintje.

Taylor és Chatters (1988) a vallási közösségek jóllétre gyakorolt hatását vizsgáló kutatásának konklúzióit magyar nyelven Barna Zsófia (2007: 117) így foglalja össze: *„ezek a közösségek alkalmasak arra, hogy a társas támogatás különböző formáit elvesztettek számára biztosítsanak hasonló attitűdökkel, értékekkel bíró emberekből álló szociális hálózatot. Ez elsősorban az idős, egyedülálló, rossz egészségi állapotú, vagy más szempontból hátrányos helyzetű csoportokat érinti, nem véletlen, hogy közöttük nagyobb arányban találhatunk hívőket, vallásgyakorlókat. A vallásgyakorlás, a vallási közösség rendezvényein való részvétel igen fontos dimenzióját képezi a vallásnak, és egyben jól mérhető is, megjegyzendő azonban, hogy ezekből az adatokból nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket a vallásosság, a hit mértékével kapcsolatban.”*

Lim és Putnam (2010) amerikai vizsgálata választ adott néhány, a korai kutatásokban is megfogalmazott kérdésre azzal kapcsolatban, hogy a vallás szubjektív jóllétet érintő pozitív hatásai mennyire tudhatók be magának a vallásos hitnek, illetve a vallásközösségekbe járásnak. A szerzők empirikus munkájukkal arra mutattak rá, hogy a rendkívül elégedett emberek aránya eléri az egyharmadot azon felnőttek körében, akik hetente járnak templomba és három vagy öt közeli baráttal is rendelkeznek a gyülekezetükben. Ezzel szemben a rendkívül elégedett emberek aránya kevesebb, mint 20% azok körében, akik bár hetente járnak gyülekezetbe, nem igazán tudnak beszámolni arról, hogy a gyülekezet tagjai között lennének közeli, bizalmas barátaik.

*A vallás megtartó ereje két szinten nyilvánul meg: a vallásos hit és a vallásos közösséghez való tartozás érzésén keresztül.*

Következésképpen, nem annyira a templomba járás gyakorisága és a vallásos üzenetek meghallgatása az, ami a megnöveli a szubjektív jóllét szintjét, hanem a vallásos tevékenység kapcsán szerzett kapcsolathálók és az ezekbe vetett bizalom képezik azokat a változókat, amelyek hozzájárulnak az egyén jóllétéhez.

A vallásnak tehát kétszeres megtartó ereje van: amellett, hogy a vallásos tanítások türelemre, reményre buzdítják az egyént, a gyülekezetbe járó emberekkel való szoros kapcsolatok kézzelfoghatóvá teszik a vallást, előmozdítják a társadalmi integrációt (vö. Rosow, 1967), lehetőséget teremtenek a problémák és az örömek megosztására, megbeszélésére. A legújabb kutatások szerint (pl. Lim és Putna, 2010) ugyanakkor azt látjuk, hogy a korábbi empirikus vizsgálatokkal ellentétben sokkal inkább a

vallás szociológiai aspektusai (hovatartozás, integráció, közösségi érzés, bizalom), mintsem a teológiai tanítások járulnak hozzá az étellel való elégedettséghez.

A vallási közösség által nyújtott támasz világosan rámutat a közösségi hálózatok erejére: a közösséghez való tartozás érzelmi támaszt, bizalmat, védelmet és reményt nyújt az egyénnek, aki így kevésbe van kitéve az *elbátortalanodás* érzésének, amelynek köztudottan egészségkárosító hatása van, ugyanis „az elbátortalanodás érzése az egyén egész lelki életére kiterjed, megbénítja belső erőforrásait és megakadályozza abban, hogy a személyes jelentőségét és az életben való beteljesülést embertársai társaságában keresse (Dreikurs et al., 1982 – idézi Ambrus, 2012: 103).

Napjaink szekularizált világában a vallás egyre inkább elveszti az egyén életében betöltött szerepét és ezzel együtt megritkúlnak a közösségen belüli vallásgyakorlás alkalmai is. Ismerve a személyközi kapcsolatok jóllétre gyakorolt pozitív hatását, igencsak felértékelődik más, nem föltétlenül a vallás köré szerveződött közösségek szerepe, ahová az egyén érdeklődése, hobbijai stb. alapján csatlakozhat, a tagokkal kapcsolatokat építhet és bizalomalapú hálózatokat szervezhet. Ilyen értelemben az online hálózatokra is pozitívan kell tekintetnünk, mivel azon túl, hogy például a *Facebook* elsősorban strukturálisan képezi le a társadalmi tőkét, lehetőséget teremt a bizalom-alapú kapcsolatrendszerünk (barátaink, távolabb élő családtagjaink stb.) ápolására.

## Kérdések, feladatok

---

1. Olvassuk el, fordítsuk le és jegyezzük meg Robert Putnam amerikai társadalomkutató informális és formális társadalmi tőkére vonatkozó *schmoozers* és *machers* típusait!

Válaszoljunk arra a kérdésre is, hogy a társadalmi interakcióink alapján, saját magunkat melyik típusba sorolnánk be, *schmoozerek* vagy *macherek* vagyunk?

*„In Yiddish, men and women who invest lots of time in formal organizations are often termed machers – that is, people who make things happen in the community. By contrast, those who spend many hours in informal conversation and communion are termed schmoozers (...). Machers follow current events, attend church and club meetings, volunteer, give to charity, work on community projects... (...) Machers are the all-around good citizens of their community. (...) Schmoozers have an active social life, but by contrast to machers, their engagement is less organized and purposeful, more spontaneous and flexible. (...) The two types of social involvement overlap to some extent (...) Some social settings fall into a gray area between the formal and the informal. (...) Nevertheless, as an empirical matter, the two syndromes are largely*

*distinct – many people are active in one sphere but not the other.*”

(Forrás: Putnam, 2000: 94)

2. Foglaljuk össze, hogyan nyilvánul meg a vallás „megtartó ereje”!
3. Magyarázzuk meg, hogy általában véve miért elégedettebbek szubjektív jóllétükkel a házasságban és a tartós párkapcsolatban élők, mint az egyedülállók!
4. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet és beszéljük meg az olvasottakat!

*„(...) a házasság elsősorban azért fontos a férfiak számára, mert feleségük révén támaszra és szélesebb társadalmi kapcsolatokra tehetnek szert. Ugyanilyen fontos, hogy a nők férfiak elhagyják a <<magányos férfiakra jellemző szertelen magatartásformákat>>. Amikor megházasodnak, a férfiak elkezdenek felnőtt emberek módjára viselkedni: kivágják a motorbiciklit a garázból, leállnak a kábítószerezéssel, rendesen étkeznek, munkába állnak, normális időben járnak haza és komolyabban veszik a feladataikat – ezek mindegyike növelheti élettartamukat. A házasság a férj egészségi állapotát kedvezően befolyásolja, és ebből a szempontból alapvető az a fajta társadalmi kontroll, amelynek értelmében a feleség megváltoztatja a férj egészségmegőrzés tekintetében fontos magatartásformáit.*



*A másik oldalról sokkal egyszerűbb oka van annak, hogy miért élnek hosszabb ideig és miért egészségesebbek a házasságban élő nők: a férjezett nők gazdagabbak.”*

(Forrás: Chrsitakis és Fowler, 2010: 103)

5. Miért különösen fontosak a társadalmi kapcsolathálók a megözvegyültek és az idősek esetében?
6. Magyarázzuk meg, miben rejlik az elbátortalanodás érzése!
7. Fogalmazzuk meg, hogyan nyilvánul meg a társadalmi tőke egészségvédő szerepe!
8. Olvassuk el az alábbi szövegrészletet a romániai városok lakosainak biztonságérzetével kapcsolatban és beszéljük meg az olvasottakat! Mit mondhatunk el a saját lakóhelyünk biztonságáról és az ezzel kapcsolatos biztonságérzetünkről?

*„Criminalitatea este o problemă socială care afectează serios calitatea vieții urbane, oriunde în lume, nu doar în România, prin faptul că generează sentimente acute de insecuritate în rândul populației. În România există disparități semnificative în modul în care criminalitatea afectează ariile urbane din interiorul unui oraș, însă aceste disparități nu țin seama atât de relația centru-periferie, cât de manifes-*

*tarea în arii definite pe harta mentală a oraşului, între zonele etichetate ca fiind >>bune<< şi cele >>rele<<.*

*Se înregistrează disprităţi în ceea ce priveşte consecinţele criminalităţii nu doar la nivel spaţial, ci şi la acela al categoriilor sociale. Genul, vârsta, educaţia şi resursele materiale s-au dovedit factori relevanţi în explicarea anumitor consecinţe ale criminalităţii.”*

(Forrás: Toth, 2006: 95)

9. Olvassuk el, fordítsuk le és beszéljük meg az EQLS 2012 kutatás következtetéseit az informális társadalmi tőkével kapcsolatban! Idézzük fel, hogy saját családkban hogyan működik a társadalmi tőke, hogyan segítenek egymásnak a szűkebb és a tágabb család tagjai!

*„The frequency of contact with family members and friends outside the home is somewhat affected by national culture, but overall it is still very common to see family members at least once a week and even more common to socialise with friends at least once a week across all age groups. Even in a digital age, phone and internet contact with friends did not exceed face-to-face meetings across any of the age groups.*

*Gender differences in spending enough time with family and friends exist especially for those who are employed, especially if they also have children. Working women with children are more likely to feel*

*that they miss out on their social life than men, whereas men are more likely to not spend enough time with their family. In addition, many women needing to balance employment and raising children also feel overwhelmed by housework.*

*Family is still the main source of support in all areas of life. People who cannot depend on family members in the household (people living alone and single parents) usually turn to friends for support. Family as a source of support dominates especially in eastern Member States, whereas in countries with well-developed social services, people are more inclined to turn to professional service providers for help (for example, when looking for a job). This tendency strengthened in the last four years; in some countries, the importance of family increased during the crisis (for example, in financial need), while in some western and northern Member States people increasingly turned to institutions.”*

(Forrás: EQLS, 2012: 77)

10. Elemezzük ki saját virtuális közösségi hálónk szerkezetét és kognitív töltetét (bizalom, elvárások, kölcsönösség, normák)! Fogalmazzunk meg pro és kontra érveket a közösségi hálózatok hasznosságával kapcsolatban!

**Hasznos oldalak:**

Barabási Albert-László

<http://www.barabasi.com/>

Better Together

<http://www.bettertogether.org/socialcapital.htm>

Bowling Alone

<http://bowlingalone.com/>

Social Capital Blog

<http://socialcapital.wordpress.com/>

Start Marriage Right

<http://www.startmarriageright.com/>

The Christakis Lab

<http://www.nicholaschristakis.net/index.html>



## Könyvészet

---

- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being. An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In Nussbaum, M., Sen, A. (eds.) *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, pp. 88-94.
- Ahn, N. et al. (2004). The impact of unemployment on individual well-being in the EU. *European Network of Economic Policy Research Institutes Working Paper* no. 29, July 2004.
- Ambrus Z. (2012). *Egészségyszociológia*. Kolozsvár: Ábel Kiadó.
- Angeles, L. (2010). Children and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 11: 523-538.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.) *Wellbeing: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, pp. 353–372.
- Bălățescu, S. (2008). Evenimente de viață și bunăstarea subiectivă a adolescenților. In S. Mitulescu (coord.). *Studii în domeniul tineretului: traiectorii și stiluri de viață. Lucrările seminarului de cercetare socială de tineret ANSIT*. București: Editura Didactică și Pedagogică, pp. 64-72
- Barna Zs. (2007). A vallásosság és a szubjektív életminőség. In Utasi Á. (szerk.) *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet, pp. 116-134.
- Bartus G. (2013). A fenntartható fejlődés fogalom értelmezésének hatása az indikátorok kiválasztására. *Statisztikai Szemle*, 91: 842-869.
- Bircher, J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 8: 335-41.
- Boorse, C. (1987) Concepts of health. In VanDeveer, D., Regan, T. (eds) *Health Care Ethics. An Introduction*. Philadelphia: Temple University Press.

- Bourdieu, P. (1985). The forms of Capital. In Richardson, J.G. (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York: Greenwood, pp. 214-258.
- Bourdieu, P. (1993). *Sociology in Question*, London: Sage.
- Brickman, P. et al. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36: 917-927.
- Bukodi E. (2001). Társadalmi jelzőszámok - elméletek és megközelítések. *Szociológiai Szemle*, 2: 35-77.
- Christakis, N. A., Fowler, J. H. (2010). *Kapcsolatok hálójában. Mire képesek a közösségi hálózatok és hogyan alakítják sorsunkat?* Budapest: Typotex.
- Clark, A. et al. (2001). Scarring. The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68: 221-241.
- Coleman, J. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94 (Supplement): S95-S120.
- Crawford, J. R., Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43: 245-265.
- Csikszentmihályi M. (2001). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dabóczi K. (1998). A mérhető balgaság, avagy miért nincs olaj a közgazdaságtan lámpásában? *Kövász*, 2: 32-57.
- Daly, H. E., Cobb, J. B. (1990). *For the Common Good*. Green Print
- David, S. et al. (szerk.), (2004). *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world. Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22: 53-72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.

- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *Social Indicators Research*, 37: 11-58
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring quality of life. Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57: 119-169.
- Diener, E. et al. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-76.
- Diener, E. et al. (2000a). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well being. *American Psychologist*, 61: 305-314.
- Diener, E. et al. (2000b). Similarity of the relations between marital status and subjective well being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31: 419-436.
- Dolan, P., Peasgood, T., White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 94-122.
- Drakopoulus, S. A. (2001). Hierarchical needs, income comparisons, and happiness levels. In Efklides, A., Moraitou, D. (eds.). *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*. Dordrecht: Springer, pp. 17-32.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In David, P. A., Reder, M. A. (eds.) *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, pp. 89-125.
- Erikson, R. (1993). Descriptions of inequality. The Swedish approach to welfare research. In Nussbaum, M., Sen, A, (eds.) *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, pp. 67-87.
- Esping-Andersen, G. és tsai. (2002). *Why We Need a New Welfare State*. New York: Oxford.
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New York: John Wiley and Sons.



- Hawkins, D. N., Booth, A. (2005). Unhappily ever after. Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84: 451-471.
- Haworth, J. T. (1997). *Work, Leisure and Well-being*. London: Routledge.
- Hooyman, N., Kiyak, H. A. (1999). *Social gerontology. A multidisciplinary perspective*. Needham Heights: Allyn and Bacon.
- Hunt, S. M., McEwen, J. (1980). The development of a subjective health indicator. *Sociology of Health and Illness*, 2: 231-248.
- Husz, I. (2001). Az emberi fejlődés indexe. *Szociológiai Szemle*, 2: 72-83.
- Imecs O. (2007). Egészség. In Ágoston L. (szerk.) *Az életminőség fogalmán túl. Elméletek, módszerek és gondolatok az életminőség kapcsán*. Budapest: Demos Magyarország, pp. 22-25.
- Inglehart, R. et al. (2008). Development, freedom, and rising happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 3: 264-285.
- Jungmeen, E. K., Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*, p. 83-87.
- Kahneman, D. et al. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306: 1776-1780.
- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers time. In Cooper, C. L., Rousseau, D. M. (eds.) *Trends in Organizational Behavior*. West Sussex: Wiley, pp. 79-93 (vol. 7).
- Kollányi Zs. (2007). Az életminőség-kutatás elméleti háttere. In Ágoston L. (szerk.) *Az életminőség fogalmán túl. Elméletek, módszerek és gondolatok az életminőség kapcsán*. Budapest: Demos Magyarország, pp. 14-21.
- Kopp, M., Skrabksi, Á. (2000). Pszichoszociális tényezők és egészségi állapot. *Demográfia*, 2-3: 252-278.
- Kopp, M., Pikó, B. (2006). Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In Kopp M., Kovács, M. E. (szerk.) *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Bp.: Semmelweis Kiadó, pp. 10-19.

- Lengyel Gy. (szerk.), (2002). *Indikátorok és elemzések. Műhelytanulmányok a társadalmi jelzőszámok témaköréből*. Budapest: BKÁE.
- Leymann, H. (1990). Mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5: 119-126.
- Lim, C., Putnam, R. D. (2010). Religion, social network, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75: 914- 933.
- Lochner, M. (2005). *Are GDP/GNP appropriate measures of development?* GRIN Verlag.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness. *Social Indicators Research*, 46: 137-155.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and what to Do about It*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Márfi A. (2007). A szubjektív életminőség társadalmi-gazdasági összefüggései. In Utasi Á. (szerk.) *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet, pp. 6-23.
- Marks, S. R., MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self. A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58: 417-432.
- McBride, M. (2010). Money, happiness and aspirations. An experimental study. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 74: 262-276.
- McKee-Ryan, F. M. et al. (2005). Psychological well-being during unemployment. A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90: 53-76.
- Mochon, D. et al. (2008). Getting off the headonic treadmill, one step at a time. The impact of regular religious practice and exercise on well being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 632-642.
- Monostori J. (2009). Munka, szabadidő, időallokáció. In Tóth I. Gy. (szerk.) *TÁRKI – Európai Társadalmi Jelentés 2009*. Budapest: TÁRKI, pp. 85-98.
- Myers, D. G., Diener, E. (1996). The pursuit if happiness. *Scientific American*, May, pp. 70-72.
- Noll, H-H. (2002). Social indicators and quality of life research. Background, achievements and current trends. In Genov, N. (ed.) *Advances in Sociological Knowledge over Half a Century*. Paris: International Social Science Council.

- Nordhaus, W. D., Tobin, J. (1972). Is growth obsolete? In Nordhaus, W. D., Tobin, J. (eds.) *Economic Research. Retrospect and Prospect* (vol. 5), pp. 1-80. <http://www.nber.org/chapters/c7620.pdf>
- Pavot, W. G., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5: 164-172.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon and Schuster.
- Quadagno, J. (2005). *One Nation, Uninsured: Why the US Has No National Health Insurance?* Oxford: Oxford University Press.
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research. A Critical Introduction*. London: Sage.
- Ravens-Sieberer, U. Et al. (2009). Subjective health, symptom load and quality of life of children and adolescents in Europe. *International Journal of Public Health*, 54: S151-S159.
- Rodriguez-Pose, A., Von Berlepsch, V. (2014). Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies*, 15: 357-386.
- Rosow, I. (1967). *Social Integration of the Aged*. New York: Free Press.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9: 1-28
- Seed, P., Lloyd, G. (1997). *Quality of Life*. London: Aethenum Press.
- Sirgy, M. J. (2002). *The Psychology of Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publisher.
- Snir, R., Harpaz, I. (2002). Work-leisure orientation. Leisure orientation and the meaning of work. *Journal of Leisure Research*, 34: 178-202.
- Sörös A (2013). *Az egészségturizmus hatása az életminőségre Hajdúszoboszlón*. Doktori (PhD) értekezés. Debrecen: Debreceni Egyetem ([http://ganyemedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/172454/8/doktori%20dolgozat\\_S%C5%91r%C3%A9s%20Anett\\_nyilv%C3%A1nosit%C3%A1s%20vita-t.pdf](http://ganyemedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/172454/8/doktori%20dolgozat_S%C5%91r%C3%A9s%20Anett_nyilv%C3%A1nosit%C3%A1s%20vita-t.pdf))
- Stack, S., Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness. A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60: 527-536.

- Suh, E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well being. In Diener, E., Suh, E. M. (eds.) *Culture and Subjective Well Being*. Cambridge: The MIT Press, pp. 63-86.
- Suh, E. et al. (1996). Events and subjective well being. Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 1091-1102.
- Taylor, R. J., Chatters, L. C. (1988). Church members as a source of informal social support. *Review of Religious Research*, 30: 193-203.
- Thoits, P. A., Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42: 115-131.
- Tokaji K. et al. (2011). Objektíven szubjektív. *Statisztikai Szemle*, 89: 768-790.
- Tomescu C. et al. (2010). *Studiu asupra fenomenului de mobbing și a unor forme de discriminare la locul de muncă în România*. București: ICCV.
- Toth, A. (2006). Percepția spațiului urban și teama de infracțiuni. In Sandu, D. (coord.) *Viața socială în România urbană*. Iași: Polirom, pp. 77-99.
- Utasi Á. (1997). *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományi Intézet.
- Utasi Á. (2008). *Éltető kapcsolatok. A kapcsolatok hatása a szubjektív életminőségre*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó.
- Van Laar et al. (2007). The work-related quality of life scale for healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*, 60: 325-333.
- Varga A. (2007). Munkaközpontúság és a társas kapcsolatok eltérő szerveződése. In Utasi Á. (szerk). *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikai Tudományok Intézete.
- Veenhoven, R. (1993). *Happiness in Nations*. Rotterdam: Risbo.
- Veenhoven, R. (2007). Quality of life research. In Bryant, C.D., Peck, D.L. (eds.). *21st Century Sociology. A Reference Handbook*. Thousand Oaks: Sage, pp 54-62.
- Veenhoven, R. (2008a). Sociological theories of subjective well-being. In Eid, M., Larsen, R. J. (eds.). *The Science of Subjective Well-being*. New York: The Guilford Press, pp. 44-61.

- Veenhoven, R. (2008b). Healthy happiness. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9: 449-469.
- Ware, J. et al. (1981). Choosing measures of health status for individuals in general populations. *AJPH*, 71: 620-626.
- Wilensky, H.L. (1960). Work, careers and social integration. *International Social Science Journal*, 12: 543-560.
- Winkelmann, L., Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data. *Economica*, 65: 1-15.
- Witter, R. A. et al. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood. A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26: 332-342.
- Zapf, W. (1984). Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In Glatzer, W., Zapf, W. (eds.) *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. Frankfurt a.M./New York: Campus, pp. 13-26.
- Zsolnai L. (2001). *Ökológia, gazdaság, etika*. Budapest: Helikon.

## Rezumat

---

Cartea de față, intitulată *Calitatea vieții. Noțiuni și abordări introductive* prezintă, succint, o serie de abordări teoretice și empirice ale calității vieții. În prima parte a cărții este prezentat conceptul de calitate a vieții, precum și abordările conexe de tipul: calitatea obiectivă și calitatea subiectivă a vieții. Legat de calitatea obiectivă a vieții sunt schițate o serie de paradigme ce vizează conceptualizarea calității vieții sub formă de standard de viață și nivel de trai. Calitatea subiectivă a vieții se axează asupra prezentării conceptelor de bunăstare subiectivă, satisfacție cu viața și fericire. În toate cazurile – într-o variantă introductivă – sunt înșirate modalitățile de operaționalizare ale conceptelor în studiile empirice.

Ultimele capitole sunt ceva mai specifice și vizează trei domenii importante ale calității vieții: sănătatea, munca/ocuparea și capitalul social – în toate cazurile fiind discutate probleme ca: relația acestor domenii cu latura subiectivă a calității vieții, modalitățile de operaționalizare empirică etc.

Cartea fiind gândită sub forma unui suport de curs interactiv pentru studenții BA din cadrul Universității Sapienția din Cluj-Napoca, capitolele conțin o serie de întrebări recapitulative, câteva fragmente din texte ilustrative pentru problematicile discutate, precum și liste cu surse web esențiale – cu scopul de a dezvolta învățarea interactivă, bazată pe discuții și curiozitate întemeiată pe resurse multiple, inclusiv IT. Conceput și redactat astfel cartea se prezintă sub forma unui instrument ce dirijează învățarea activă.



## Abstract

---

The book titled *Quality of Life. Introductory Concepts* presents the most fundamental approaches of the quality of life concept. In the first part of the book there is discussed the quality of life concept and its two major domains: objective and subjective quality of life. In connection with the objective quality of life concept the paradigm of living standard is presented, while the chapter focused on subjective quality of life explains the notions of subjective well being, life satisfaction and happiness. In each of these cases there are presented and discussed the most important indices of measurements.

The last chapters are more specific and deal with three major domains of life and life satisfaction: health, work and social capital. Each of these chapters discusses the relationship of these domains with overall life quality and with subjective well being in particular and presents also the most common ways of measuring these domains in empirical studies.

The book aims to be a study tool for the students – of the Sapientia – Hungarian University of Transylvania, Romania – rather than an exhaustive resource in quality of life studies. In this sense, the chapters end with a series of interactive questions, excerpts of illustrative texts and a list of web-based resources with the aim to facilitate the individual and interactive study based on outlook.



Az életminőség egy összetett, sokdimenziós fogalom, amely nem csak diffúz módon foglalja magában az általában vett élettel való elégedettséget, hanem azt is feltételezi, hogy az életünk szinte végtelen számú területeivel kapcsolatban is feltárjuk a minőség és az elégedettség helyzetét. Éppen ezért az életminőség kutatása egy olyan vállalkozás, amely közvetett módon feltételez egy sor előzetes szociológiai ismeretet, kezdve a közvélemény-szociológiától és szociálpszichológiától egészen a statisztikai módszertanig és szociálpolitikákig. Adva ez a komplex helyzet, a jelen tankönyv megpróbált egy ízelőt nyújtani, azaz *bevezetni* az életminőség néhány olyan specifikus fogalom- és eszköztárába, amelyek sajátosan meghatározzák a diszciplína paradigmáit.

**Nistor Laura** szociológus, a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem oktatója. Kutatási területe a társadalom és a környezet viszonyára, illetőleg a fogyasztás témaköreire terjed ki.

